

— Les émotions fortes de 2012 vues par les psys —
PSYCHOLOGIES.COM
PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
N°324 | 4€ | DÉCEMBRE 2012
TEST
Savez-vous rire de vous ?
Amitié
Le secret des histoires qui durent
Sexualité
Ce que les préliminaires révèlent
Mystère
Pouvons-nous tous devenir médiums ?
Eva Illouz
SOCIOLOGUE
« Arrêtons de psychologiser l'amour »
PARFUMS
CES NEZ QUI NOUS FASCINENT
ROMAIN DURIS
« Je contrôle mieux mes démons »
FRÈRES ET SŒURS
• Comprendre leur influence • Trouver la juste distance • Résoudre les conflits
M 01751 - 324 - F: 4,00 €



«...elle ne porte rien d'autre qu'un peu d'essence de Guerlain...» Serge Gainsbourg



SHALIMAR
PARFUM INITIAL

Vers un futur plein de promesses.

Nouvelle Mercedes Classe B

A partir de **25 900 €**TTC*

www.mercedes-benz.fr



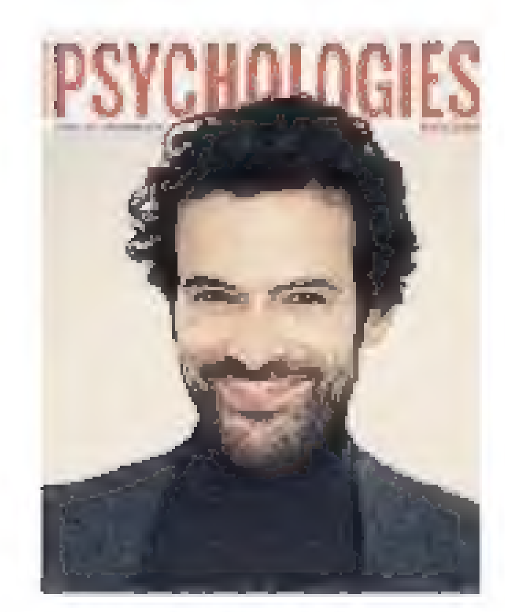
*Prix client TTC clés en main selon tarif conseillé du 01/10/2012 pour une Nouvelle Mercedes Classe B 180 BlueEFFICIENCY Classic BM6.
Modèle présenté : Nouvelle Mercedes Classe B 180 BlueEFFICIENCY Sport BM6 avec peinture métallisée, toit ouvrant panoramique et Pack


Mercedes-Benz
Sport Black au prix clés en main selon tarif conseillé du 01/10/2012 de 31 950 € TTC. Consommations mixtes de la Classe B de 4,2 à 6,3 l/100 km. CO_2 de 114 à 147 g/km. Mercedes-Benz France Siren 622 044 287 R.C.S. Versailles.


LONGCHAMP
PARIS
PRÊT À PORTER ET ACCESSOIRES LONGCHAMP - 01 55 90 59 69 - LONGCHAMP.COM

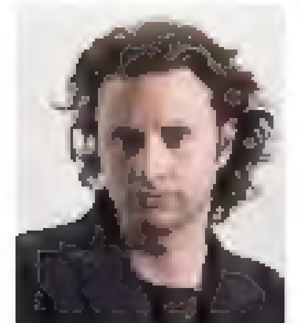
SOMMAIRE

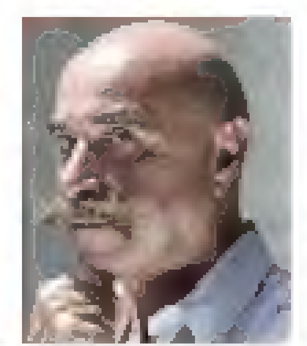
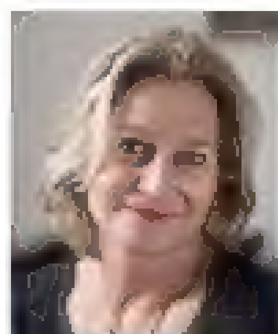
DÉCEMBRE 2012



Couverture : Marcel Hartmann/Contour by Getty Images

NOS CHRONIQUEURS





www.dior.com – Tél. 01 40 73 73 73



Collection *My Dior*, or et diamants.

My Dior

Dior

JOAILLERIE

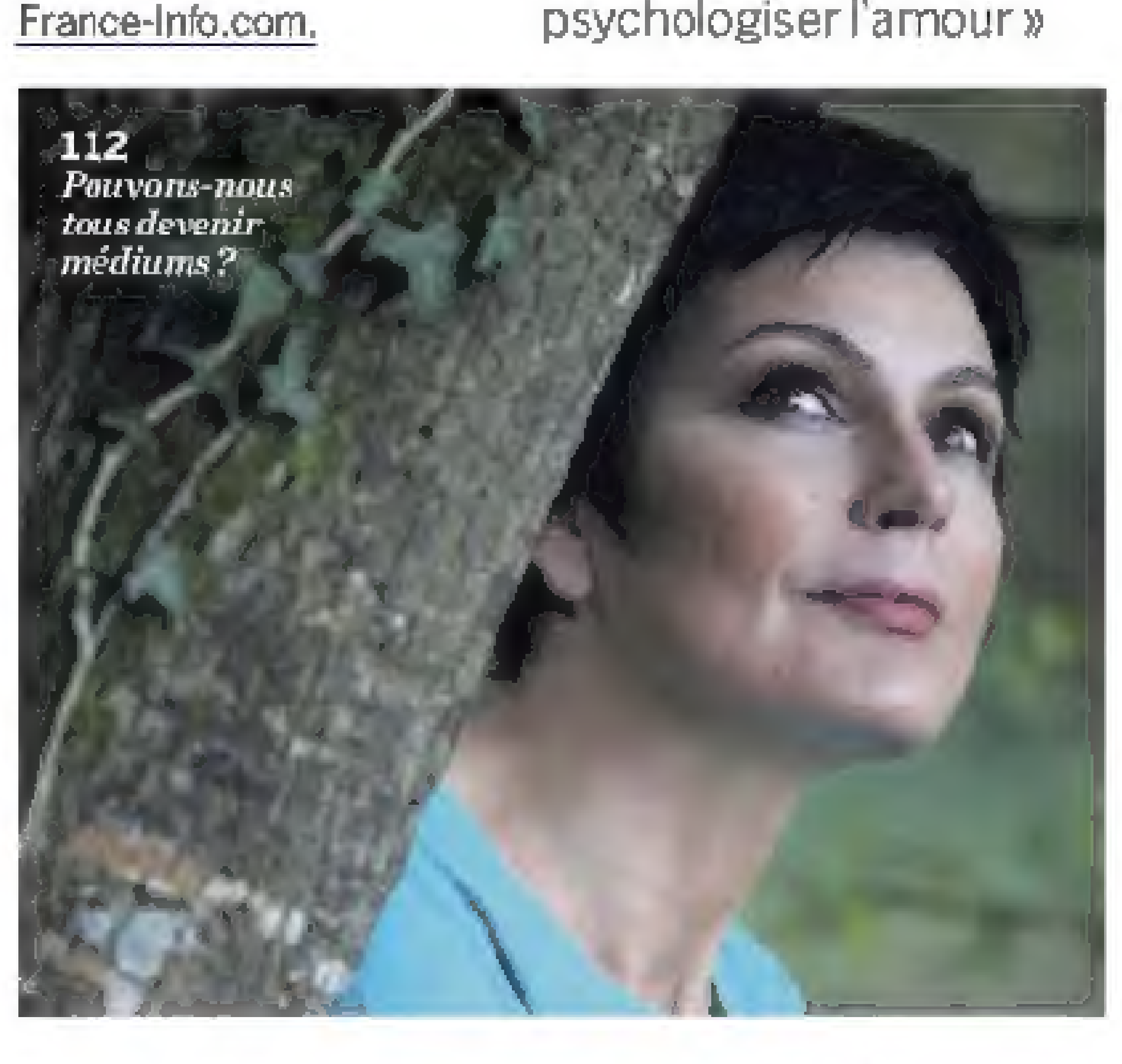
SOMMAIRE

DÉCEMBRE 2012

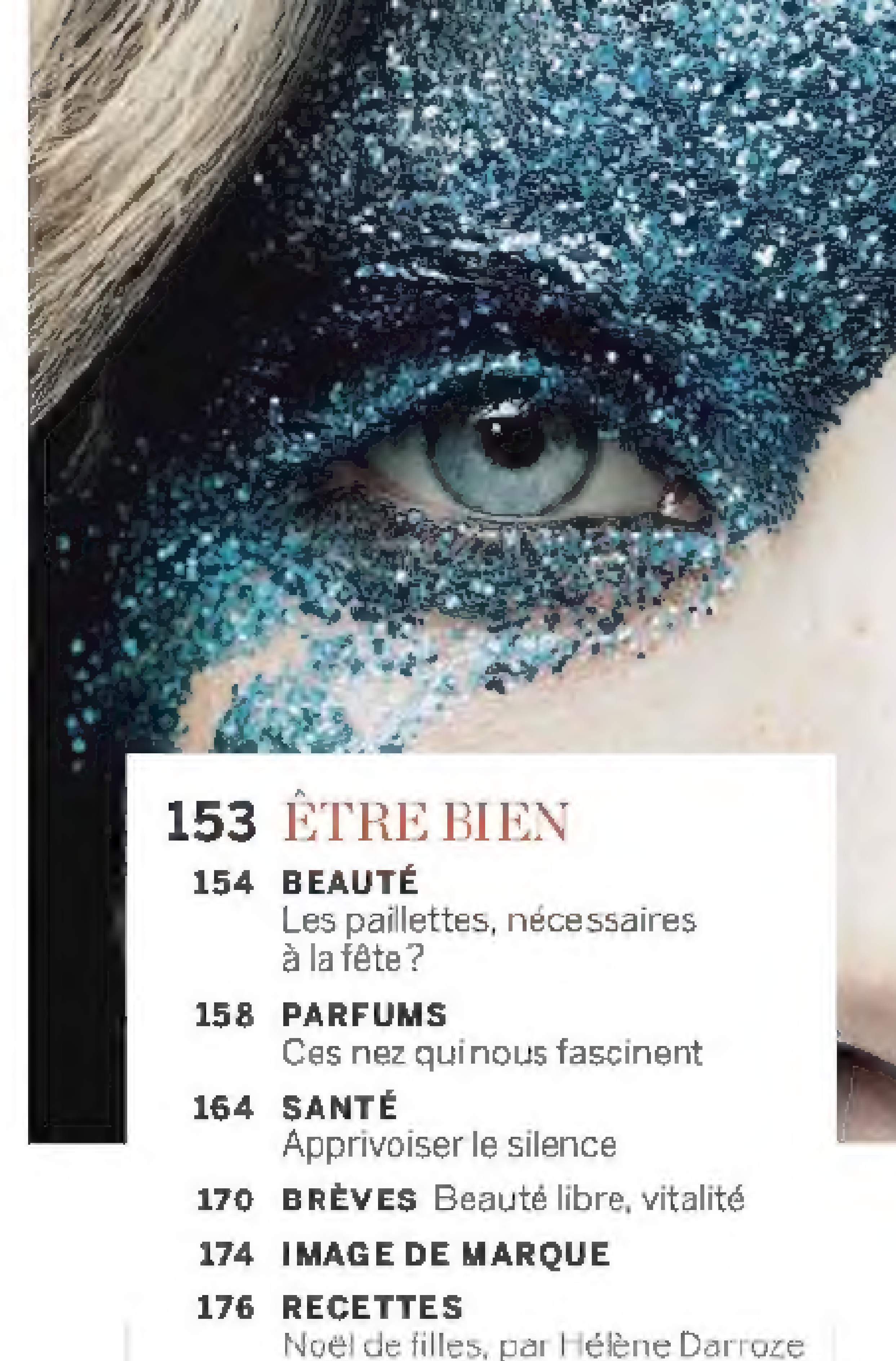




Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, une tendance… Sur France Info, tous les lundis à 14 h 47, et sur France-Info.com.



112 *Pouvons-nous tous devenir médiums ?*





Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un encart broché avec échantillon collé Nivea sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (édition grand format), un échantillon collé Laboratoire Bioderma sur l'ensemble des exemplaires kiosques France métropolitaine (édition grand format), un encart *Marie Claire* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart *Grazia* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart *Enfant magazine* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *Grand Livre du mois* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart Disney Hachette presse sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart *La Croix* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart *Marie Claire 2* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.

www.nouvelle-golf.fr

PARCE QU'IL VOUS FAUT JUSQU'À **CINQ MINUTES** POUR VOUS RÉHABITUER À L'OBSCURITÉ APRÈS AVOIR ÉTÉ ÉBLOUI PAR DES PHARES.

Golf. Das Auto.

Avec Dynamic Light Assist(1)(3).

Avez-vous remarqué qu'après un éblouissement, notre œil pouvait mettre quelques minutes pour se réhabituer complètement à l'obscurité ? Voilà pourquoi le Dynamic Light Assist(1)(3) détecte chaque véhicule que vous croisez et adapte automatiquement les réglages de vos phares pour plus de sécurité et de confort. Avec une visibilité optimale garantie, chacun verra la différence. Et grâce aux nombreuses autres technologies comme le freinage anticollisions multiples, le détecteur de fatigue ou encore le Dynamic Lane Assist(2)(3), vous pourrez profiter pleinement de vos longues virées, et ce, en toute sécurité.

Nous avons pensé à vous pour concevoir la Golf, Das Auto.



Das Auto.

Volkswagen recommande **Castrol EDGE Professional**

Volkswagen Group France s.a. - R.C.S. Soissons B 602 025 538

Etude menée par Franz Grehn (2008) : *Augenheilkunde* (NDLR : *Ophtalmologie*), 30. Editions Heidelberg, page 43 et suivantes.

Cycles mixtes de la gamme Golf (l/100 km) : 3,8 à 4,9. Rejets de CO_2 (g/km) : 99 à 122. Consommations et émissions de CO_2 au 01/11/2012. (1) Faisceau lumineux actif. (2) Correcteur actif de la trajectoire. (3) En option selon modèle et finition. **Modèle présenté :** Golf Carat TDI 105 5p avec options peinture métallisée, jantes 17" Madrid, projecteurs bi-xénon et toit ouvrant électrique. **Cycle mixte (l/100 km) : 3,8. Rejets de CO_2 (g/km) : 99. Das Auto. : La Voiture.**

Pilules amères

L'alerte sonne à nouveau. *Psychotropes, l'enquête*[1], signé du journaliste Guy Hugnet, est le dernier pavé dans la mare… de notre exception française. Ils sont partout, dans nos armoires à pharmacie et sur nos tables de nuit. En 2008, quinze grands noms de la santé s'alarmaient dans *Psychologies* de l'abus d'antidépresseurs[2] et du risque croissant de « surmédicalisation du mal-être ». Les rapports officiels[3] succèdent aux publications scientifiques et aux livres grand public, mais rien n'y fait. La force de frappe des laboratoires semble invincible. Nous ne le dirons jamais assez : ces médicaments améliorent chaque jour la vie de nombreuses personnes atteintes de troubles psychiques chroniques, de l'anxiété à la dépression. Mais, sous la pression des patients, comme des fabricants, ces molécules sont l'objet d'un usage abusif et dangereux.

Environ 20 % de la population a consommé au moins une fois ces drogues légales, dont 60 % de femmes[4]. Combien se laissent abuser par leur « quart » d'anxiolytique et deviennent accros ? Combien prennent une fois un somnifère pour s'endormir et ne peuvent plus s'en passer ? Nos dépendances ont beau dépendre de notre histoire et de nos susceptibilités individuelles, nul doute que ces prescriptions mal indiquées, sur de longues durées, sans suivi régulier ni information sur leurs effets secondaires, les aggravent.

Le pessimisme des Français et leur goût pour ces petites pilules, faciles à avaler et remboursées par la Sécurité sociale, n'expliquent pas tout : les alternatives existent, elles ont fait leur preuve, mais… ne sont pas brevetées ! Méditation de pleine conscience, médecine par les plantes, relaxation ou acupuncture se révèlent moins accessibles, parfois plus onéreuses. Leur diffusion, surtout, demande un véritable changement culturel.

Les quelques médecins qui ont élevé la voix pèsent peu face à une industrie rentable et triomphante. Combien d'alertes faudra-t-il ? Chacun d'entre nous doit se sentir responsable. Si nous voulons cesser de vivre dans une société où le mal-être est considéré comme une maladie, où le chagrin d'amour, la vieillesse ou le deuil sont « gérés » à coup de médicaments, informons-nous, parlons à nos médecins des autres approches possibles, et espérons que les pouvoirs publics prennent enfin leur courage à deux mains pour endiguer cette triste épidémie.



BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES

1. Psychotropes, l'enquête *(L'Archipel, 2012).*
2. Psychologies magazine *n° 277 (septembre 2008). Retrouvez le texte de l'appel sur Psychologies.com.*
3. *« Rapport sur le bon usage des médicaments psychotropes », Office parlementaire d'évaluation des politiques de santé, juin 2006.*
4. *Afssaps, janvier 2012.*

RELATIONS CLIENTÈLE : 01 55 62 25 38 - PHOTOGRAPHIE : THIERRY MUGLER

ALIEN

Entrez dans l'Extraordinaire

EAU DE PARFUM

ESSENCE ABSOLUE
LA NOUVELLE EAU DE PARFUM INTENSE

Thierry Mugler

VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE MUGLERSTORE.COM



PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Président du Directoire : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

Conseil de surveillance. Président : Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin). **Vice-président :** Bruno Lesouëf. **Membres :** Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour, Delphine Grison, Edward Russo

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directeur de la rédaction : Arnaud de Saint Simon (83 71)
Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com

Rédactrices en chef adjointes : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com
Patricia Salmon-Tirard (83 55) patricia@psychologies.com

Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 48) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, Vinciane Despret, Cynthia Fleury, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaële Voutch
Collaborateurs : Anne-Laure Gannac (divan), Christine Baudry, Laurent Bègue (air du temps), Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres), Philippe Rouyer (cinéma), Anne Lanchon (parents), Agnès Rogelet (voyages), Marie-Laurence Grézaud (être bien), Valérie Péronnet, Anne B. Walter (première séance), Safia Bouda (SR)

Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com,
adjointe Fathia Djanır (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretcharovsky (83 04) gerard@psychologies.com
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Directrice de promotion : Nicole Frêné (83 77) nicole@psychologies.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Boris (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES.com 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret
Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice déléguée : Bergamote Bazerolle (99 56)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)
Responsable marketing et partenariats : Florence Kaghobadi (99 34)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse. **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : décembre 2012. **ISSN :** 0032-1583. **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS
www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement :**
  - Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
  - Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – BP 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27 du lundi au vendredi de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pols
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

• Publicité magazine

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) Sophie.Gabriel@Lagardere-Pub.com
Directeurs de marques : Andrea Acquaviva (92 99) andrea@psychologies.com, Marie-Christine Lanza (85 47) MarieChristine.Lanza@Lagardere-Pub.com, Floriane de La Villarmois (92 97) floriane@psychologies.com, Frédérique di Vianno (83 62) Frederique.Dimanno@Lagardere-Pub.com
Planning : Marie-Ange Leite (83 96) MarieAnge.Leite@Lagardere-Pub.com
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88) Sylvie.patout@lagardere-pub.com

• Publicité internet

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) Sophie.Gabriel@Lagardere-Pub.com
Directrice de publicité : Élodie Gratier (92 95) elodie@psychologies.com
Directrice de marques : Pom Madendjian (82 81) pom@psychologies.com

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Directrice commerciale : Régine Pacal (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrice de clientèle Thérapies : Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com
Chef de publicité : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Italie
Hearst Magazines Italia, Viale Sarca, 235, 20126 Milano. Tél. : +39 02 66 19 100.
Rédactrice en chef : Luce Rappazzo. **Directeur de la régie :** Claudio Brenna
Directrice commerciale : Laura Giovanozzi

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L. Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona.
Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Tim Parfitt. **Rédactrice en chef :** Raquel Gago
Directrice de publicité : Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D, 1380 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wassege. **Rédactrice en chef édition francophone :** Christiane Thiry. **Rédactrice en chef édition flamande :** Barbara van den Abeele. **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 54 1444. **Président :** Gordon Wright. **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31b Shabolovkaya street, Moscow 115162
Tél. : +7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev. **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

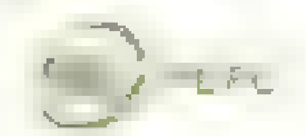
Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av. ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Président :** Victor Visot. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ching. **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 203 08 00.
Présidente : Mihnea Vasiliu. **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa. **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies Grèce
Pegasus Magazines Publications SA, 4 Benaki street, PS 15238 Chalandri.
Tél. : +30 210 60 62 700. **Éditrice :** Maria Bombola. **Rédactrice en chef :** Eleftheria Georgakaina
Directeur commercial : George Pirlochos. **Directrice de publicité :** Hélène Mallios

Psychologies magazine est édité par
SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance)
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse





10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru
Ouragan sur le couple
(Le Cherche Midi, 2012).



– Je suis Véronique, la nouvelle fiancée de ton papa, et nous allons devenir de grandes amies. À chaque fois que nous serons toutes les deux, je te donnerai un petit bout de papier comme celui-ci, avec marqué dessus 100 euros.



Comment aider ma petite-fille?

La fille de mon fils a 15 ans et son comportement rend ses parents malades. Elle souffre du manque d'amour de sa mère et j'essaie de compenser. Je tolère donc souvent son insolence, ce que sa mère me reproche. Comment l'aider? NOÉMIE, NARBONNE

Votre lettre, Noémie, décrit une situation familiale complexe. Votre fils et sa femme ont trois enfants : un fils de 17 ans, une fille de 15 ans dont vous parlez – vous suggérez de l'appeler Rose – et une autre fille plus jeune qui, semble-t-il, va bien. Le frère de Rose n'a jamais supporté la naissance de sa sœur. Dès qu'il a eu 3 ans, il la frappait… on le laissait faire? C'est grave! Votre fils est, dites-vous, « tolérant » (?), et sa femme, assez autoritaire, est en conflit permanent avec Rose, qu'elle accuse de « vouloir détruire leur couple », ce qui n'est pas anodin. Rose, en effet, joue sans doute un parent contre l'autre… et peut éventuellement mêler à tout cela des problèmes œdipiens. Mais le fait que sa mère en parle, comme elle pourrait le faire d'une rivalité d'adultes, montre sa difficulté à tenir, face à sa fille, une place de mère. De plus, prise dans cette lutte imaginaire – qui lui fait peut-être revivre des épisodes de sa propre enfance –, votre belle-fille vous demande de rejoindre son camp et d'agir comme elle avec Rose. Guerre de femmes, donc. **Mais guerre qui n'existe que parce que le père de Rose, votre fils – qui me paraît être, et vous ne l'entendez pas, le pivot de la situation –, laisse faire et ne tient pas sa place de père.** Il n'aide pas sa femme, car il ne met pas de vraies limites à sa fille, mais il ne protège pas plus cette dernière. Allant même jusqu'à lui conseiller, un jour qu'elle lui disait sa détresse, de « se rendre aimable pour que sa mère puisse l'aimer ». Parole terrible qui valide pour Rose l'idée que sa mère la rejette tout en l'en rendant responsable. Vous me demandez quoi faire. Il faudrait, je crois, que vous compreniez le rôle de votre fils, que vous lui parliez et que vous lui conseilliez de consulter au plus vite, avec sa femme et sa fille, un professionnel.

Puis-je me rapprocher de ma mère?

Ma mère voudrait que nous soyons plus proches. Mais elle m'accable de reproches et passe son temps à dire du mal de moi. Comment lui faire comprendre que ça me fait souffrir et que cela nous éloigne? MYRIAM, NANTES

Mais comment pouvez-vous imaginer, Myriam, qu'elle ne le sache pas? Si quelqu'un passait son temps à critiquer tout ce qu'elle est, dit et fait, pensez-vous que cela lui ferait plaisir? Non, bien sûr. Elle ne peut donc pas ignorer qu'en se conduisant de la sorte elle vous fait souffrir. **Votre mère semble être de ces femmes qui ne peuvent pas aimer leurs enfants. Et qui, ne pouvant trouver du bonheur à leur donner de la tendresse et les moyens de se construire, passent leur temps à leur reprocher ce qu'ils sont.** Elles les voudraient, disent-elles, plus grands s'ils sont petits, plus calmes s'ils sont actifs, etc. Et les enfants, qui croient ce qu'elles disent, essayent désespérément de changer, persuadés que, s'ils y parvenaient, ils deviendraient pour elles aimables. Et, comme vous, ils se sentent coupables de ne pas y arriver. Mais tout cela est un leurre : si les enfants devenaient grands et calmes, elles le leur reprocheraient aussi. Parce que le problème ne tient pas à ce qu'ils sont, mais à l'histoire de leurs mères qui les a rendues étrangères à la fonction maternelle. Elles répètent ce qu'elles ont vécu avec leurs propres parents ou ce qu'elles ont vu des frères et sœurs vivre. Et elles le répètent d'autant plus qu'elles ont, chemin faisant, découvert la jouissance qu'elles pouvaient éprouver à s'attaquer ainsi (en s'appuyant sur sa crédulité) à un plus faible qu'elles. Cessez de prendre les critiques de votre mère pour argent comptant, Myriam. Cessez de vouloir la satisfaire, c'est mission impossible. Et, quand vous le pourrez, parlez-lui, calmement, comme à une enfant mal grandie, pour lui expliquer que sa conduite n'est pas supportable et que, si elle veut vous voir, elle doit en changer.

SERGE PICARD/AGENCE VU

Mon fils doit-il être informé des problèmes de son père ?

Mon fils a souhaité, il y a un an, aller vivre chez son père, qui m'a quittée quand il avait 4 ans. J'ai appris depuis que son père avait fait subir des attouchements à une fillette et fait une tentative de suicide. Dois-je en parler à mon fils ? Dois-je le laisser vivre avec son père ? MARIELLE, LYON

La famille de votre mari et la vôtre sont issues, Marielle, du même village, et vous y avez vécu avec lui. Il a eu une enfance difficile : un père qui le délaissait et une mère qui multipliait les aventures. Il l'a plusieurs fois surprise. Quand il vous a quittée – pour une jeune femme de 18 ans –, il a continué à vivre là. Il a eu un enfant, puis un autre qui est mort à 3 mois. Un jour, il a décidé de partir à cinq cents kilomètres. Votre fils avait 12 ans, vous lui avez demandé de choisir où il voulait vivre. Il a décidé de suivre son père et vous l'avez accepté, persuadée qu'il avait besoin d'un référent masculin.

Peu de temps après, vous avez appris les véritables raisons du départ de votre ex-mari : des attouchements sur une fillette – il va passer en justice – et une tentative de suicide. Vous n'avez aujourd'hui que des contacts téléphoniques avec votre fils et vous vous inquiétez. Cela me paraît légitime. **Trois choses en effet me semblent devoir être interrogées : le fait d'abord que votre ex-mari ait abusé de votre confiance en vous cachant les raisons de son départ – ce qui, la vie de son fils étant en jeu, est grave.** Le fait ensuite que vous ayez laissé à votre fils le choix de sa résidence. Il a très bien pu, en effet, suivre son père non pas parce que cela lui convenait, mais parce qu'il sentait ce dernier en détresse et voulait l'aider. Le fait enfin qu'il vive aujourd'hui dans le mensonge et le non-dit : tous les adultes autour de lui savent ce qui s'est passé et rien ne lui est dit.

Je crois, Marielle, qu'il faut reprendre la garde de votre fils et lui dire les faits. En lui expliquant, d'une part, ce qui, dans l'histoire de son père, l'a conduit à de tels actes. Et, d'autre part, que ce père n'est pas actuellement à même, étant donné les circonstances, d'assurer son éducation.



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles... À retrouver sur France Info chaque samedi et sur france-info.com

Que dois-je faire face aux révélations de mon père sur ma filiation ?

J'ai 26 ans. À 18 ans, mon père, à qui je ne parlais plus, m'a écrit pour me dire que je n'étais peut-être pas son fils, mais celui du père de l'un de mes copains d'enfance. J'ai revu ce copain et il doit parler à son père. En attendant, je suis perdu. PHILIPPE, PARIS

On le serait à moins, Philippe, car ce que vous me racontez est vraiment terrible. Terrible à cause du questionnement sur la vérité de votre filiation, dans lequel vous êtes plongé depuis huit ans. Mais terrible surtout à cause de la violence impensable avec laquelle cette question vous est littéralement tombée sur la tête. Votre père, en effet, à qui vous ne parliez plus depuis longtemps – on peut donc supposer de lourds conflits familiaux –, a attendu que vous ayez 18 ans pour vous annoncer que vous n'étiez peut-être pas son fils. 18 ans, c'est-à-dire l'âge de la majorité, l'âge où la société vous autorise à faire, en votre nom, tout ce que vous souhaitez. Curieuse façon de célébrer l'événement... **Et, pour vous annoncer une nouvelle aussi grave, il n'a même pas pris la peine de vous téléphoner et de convenir avec vous d'un rendez-vous pour le faire de vive voix, il vous a envoyé une lettre ! C'est hallucinant.** D'autant plus hallucinant que sa « révélation » met aussi en cause votre mère – dont vous ne parlez pas : est-elle encore en vie ? Je crois, Philippe, que vous ne pouvez pas rester seul aux prises avec cette violence. Il faudrait que vous demandiez l'aide d'un professionnel. Il pourrait vous aider à mettre des mots sur ce que vous vivez actuellement, qui est si difficile. Et il pourrait vous aider aussi à questionner des proches – membres de votre famille, amis de vos parents... – pour connaître la vérité. Une vérité que, par ailleurs, vous savez déjà inconsciemment – car chacun de nous connaît inconsciemment la vérité de son histoire –, mais qui ne peut, sans un travail, devenir consciente. >>>



SERGE PICARD/AGENCE VU

Pourquoi je n'arrive pas à arrêter de sucer mon pouce ? Est-ce que tu peux m'aider ?

Hadrienne, 8 ans et demi

Bravo pour ta question, Hadrienne. Parce que se rendre compte que l'on a un problème et vouloir le régler, c'est vraiment important – même si on ne voit pas la solution. C'est une preuve d'intelligence et de maturité. Je vais d'abord essayer de t'expliquer pourquoi tu n'arrives pas à arrêter de sucer ton pouce. C'est probablement parce que tes parents t'ont laissée le faire depuis que tu es toute petite. Parce qu'ils pensaient sans doute que tu avais besoin de ce geste et qu'ils ne voulaient pas te faire souffrir. Tu as donc pris l'habitude, quand tu te sentais un peu mal, un peu bizarre, un peu inquiète, de le sucer – avant de dormir, dans les moments de tristesse… Et cela te semblait rassurant comme peut-être, quand tu étais bébé, le biberon ou le sein de ta maman. **Et il en a été ainsi parce que personne n'a expliqué à tes parents que la chose la plus rassurante pour un enfant – même tout petit –, ce n'est pas son pouce, ce sont les mots.** Les mots qu'on lui dit pour le calmer, les chansons qu'on lui chante… Parce que ces mots, quand il est seul, il peut se les rappeler. C'est comme une petite mélodie de la tendresse qui lui fait chaud au cœur et qui chasse les dragons et les fantômes. Une petite musique magique qui lui dit : « N'aie pas peur ! Tu es toi, dans ton monde, avec tous ceux qui t'aiment et te protègent. Tout va bien ! » Les mots, c'est mieux qu'un pouce et ça ne déforme pas la bouche. Mais bon ! Ce qui est fait est fait. Comment maintenant te débarrasser de cette méchante habitude ? C'est vraiment dur – autant que pour les adultes la cigarette – et il faut que chacun trouve sa solution, mais c'est possible. Tu sais ce que je te propose ? Parle avec tes amies, parle avec tes parents ; réfléchis à des solutions et essaie de les mettre en pratique. Si elles marchent, c'est parfait. Sinon, écris-moi et je te répondrai pour essayer de faire avancer les choses. Qu'est-ce que tu en penses ?

Comment faire comprendre à ma famille qu'il faut respecter mon espace ?

Lulubrune, 14 ans

Ce que tu vis, Lulubrune, est difficile. Tu as une sœur jumelle. « Fausse jumelle », dis-tu, mais jumelle néanmoins. Or, avoir une sœur jumelle, c'est difficile. C'est difficile, et l'amour n'est pas en jeu. Parce qu'il ne s'agit pas de sentiments, mais de cohabitation. Avoir un jumeau, c'est devoir tout partager. Pas seulement l'amour de ses parents, sa chambre ou ses jouets comme avec n'importe quel frère ou sœur. Mais les moments clés de son existence : la première fois que l'on parle, que l'on marche. Tous ces moments où, normalement, un enfant voit l'émerveillement dans les yeux de ses parents. Avec la certitude que c'est lui, lui tout seul qui provoque cet émerveillement. **Et, là, patatras ! Le jumeau fait la même chose, va la faire ou l'a déjà faite, et quasiment au même moment. C'est dur à vivre pour un enfant. Et il a besoin que ses parents, plus encore que dans n'importe quelle autre fratrie, « l'individualisent ».** C'est-à-dire l'assurent qu'il est, lui, unique. Qu'il a une place unique, que personne ne peut la lui prendre.

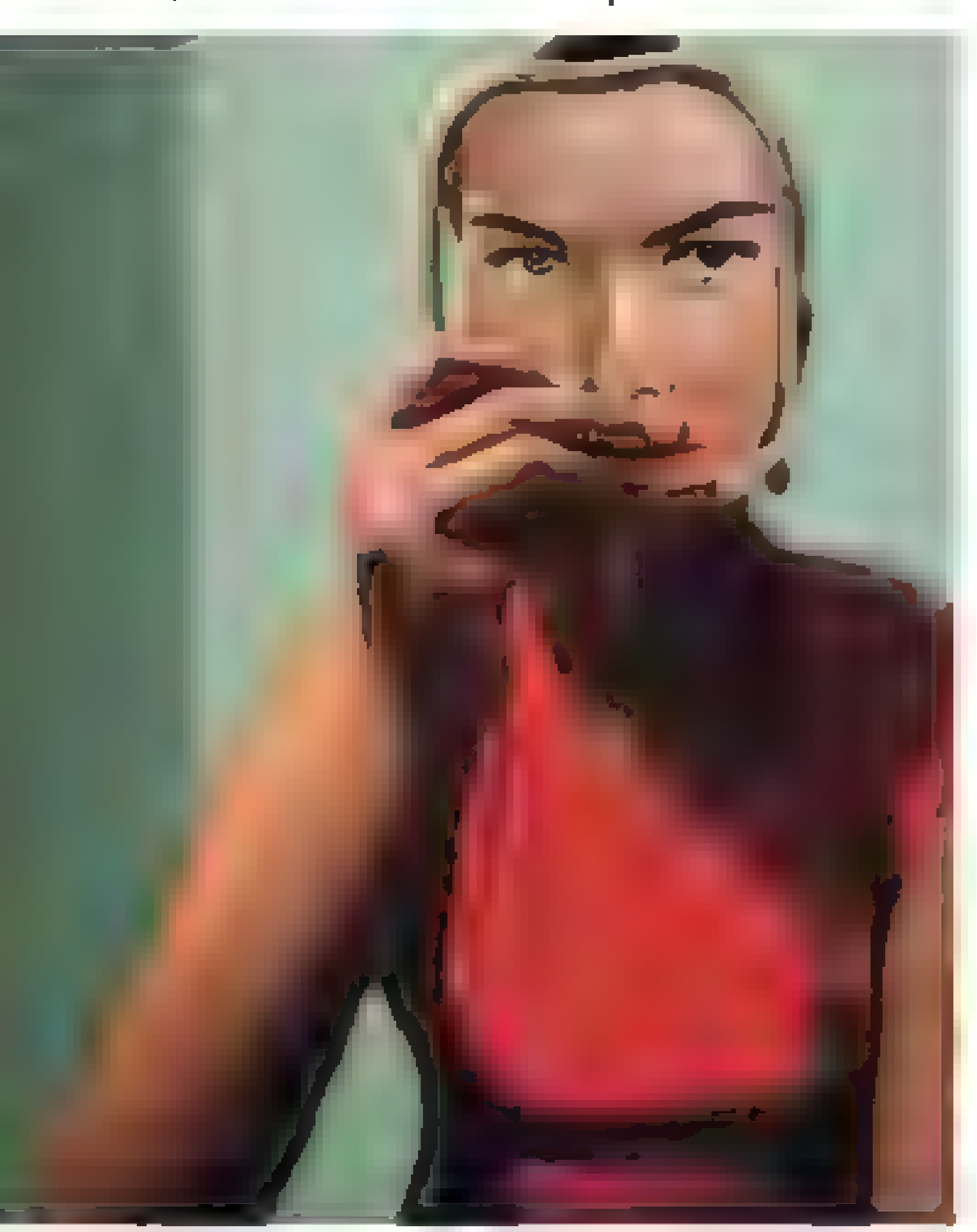
Tu me dis que ta sœur mais aussi ton père entrent dans ta chambre sans frapper. Ce n'est pas normal. Que ta sœur y laisse traîner ses affaires, ce n'est pas normal. Tes parents ne comprennent pas que tu protestes, et te trouvent agressive. Tu l'es parce que la situation te fait violence et ils ne s'en rendent pas compte parce que personne ne les a aidés (c'est dur aussi pour les parents, tu sais, d'avoir des jumeaux…). Essaie de leur parler calmement – c'est-à-dire en dehors des moments de dispute. Et, si tu le penses utile, sers-toi de ma réponse. Je suis sûre qu'ils peuvent comprendre.


Manque de densité,
il n'y a plus de fatalité.
DERCOS NEOGENIC
Et si les cheveux que l'on ne voyait pas étaient tout simplement endormis ?
DÉCOUVERTE FONDAMENTALE, LA STÉMOXYDINE : 1ère molécule brevetée pour favoriser le bon fonctionnement des cellules souches. Les bulbes en dormance se réveillent
UNE CHEVELURE PLUS DENSE DÈS 90 JOURS
*Test consommateur réalisé auprès de 67 femmes. Résultats perçus à 3 mois.
INNOVATION MONDIALE
CHEVELURE PLUS ABONDANTE POUR 87% DES FEMMES*
HYPOALLERGÉNIQUE
SANS PARABEN
NON COLLANT
VICHY
ABORATOIRES



[illegible]

Découvrez ce que vos proches pensent de vous



Vous croyez connaître vos qualités et vos défauts, mais qu'en pense votre entourage ? Vous trouve-t-il aussi gentil, généreux ou sociable que vous pensez l'être ? Véritable outil de développement personnel, ce test miroir vous permettra de découvrir que l'image que vous pensez donner n'est peut-être pas celle perçue. Pour le faire, il suffit de partager le questionnaire, puis de comparer les réponses. Vos points forts et vos faiblesses vous apparaîtront sous un jour nouveau. À vous ensuite de décider de les assumer ou, au contraire, de changer. Un grand moment de connaissance de soi en perspective.

Margaux Rambert

« Que pensent les autres de vous ? », rubrique « Tests/Moi ».

DIAPORAMA

Sept exercices pour vous détendre au bureau

Vous aussi, vous vous sentez débordé, stressé, fatigué pendant la journée ? Ces exercices vous aideront à décompresser et à réveiller votre énergie. Au travail !

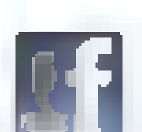
Rubrique « Moi/Travail/Stress/Diaporamas ».

TÉMOIGNAGE

« **Fibromyalgie.** Quand le diagnostic est tombé, ce terme m'était totalement inconnu. Seules explications de mon médecin : "Ce n'est pas mortel, mais actuellement il n'y a pas de traitement." La maladie est donc là tous les jours, insidieuse. Corps qui vous abandonne, douleurs constantes, pertes de mémoire… Je me sens seule face à elle. »

Isabelle, 55 ans

« Fibromyalgique, je suis seule avec la maladie » (extrait du témoignage), rubrique « Bien-être/Santé/Maladies/Témoignages ».

La citation de l'écrivain Christian Bobin, « Ne rien prévoir, sinon l'imprévisible. Ne rien attendre, sinon l'inattendu », a reçu plus de mille « like ». Chaque semaine, nous postons une phrase de sagesse sur notre page Facebook. Rendez-vous tous les lundis matin pour les partager.

Facebook.com/Psychologies.

[illegible]

Aimer ou non Noël ?

« Qu'est-ce que Noël suscite en vous ? » Préparatifs, cadeaux, repas, spiritualité… Confrontées à cette question, deux de nos journalistes se sont affrontées dans un match très serré. À vous de choisir votre camp.

« Aimer ou ne pas aimer Noël : le match », rubrique « Planète/Société/Noël ».

NOUVEAU

La vie du journal

Gilles, assistant de la rédaction, raconte la vie quotidienne du journal. Les coulisses de *Psychologies magazine* croquées avec humour.

« Psycho'sbar », sur Blogs.psychologies.com/psychos-bar.

HÉLÈNE BULLY/COSTUMES 3 PIÈCES


LE LANGAGE DE LA PEAU
LIERAC
PARIS
a perfection
monde
LUMINESCENCE
LIERAC



Achetez sur **sephora.fr**



SORTIE EN BOITE

Color Pop-Up Store, Palette de Maquillage **Sephora**, 48 couleurs **39,90 €**

PSYCHEDELIC PARTY

SEPHORA

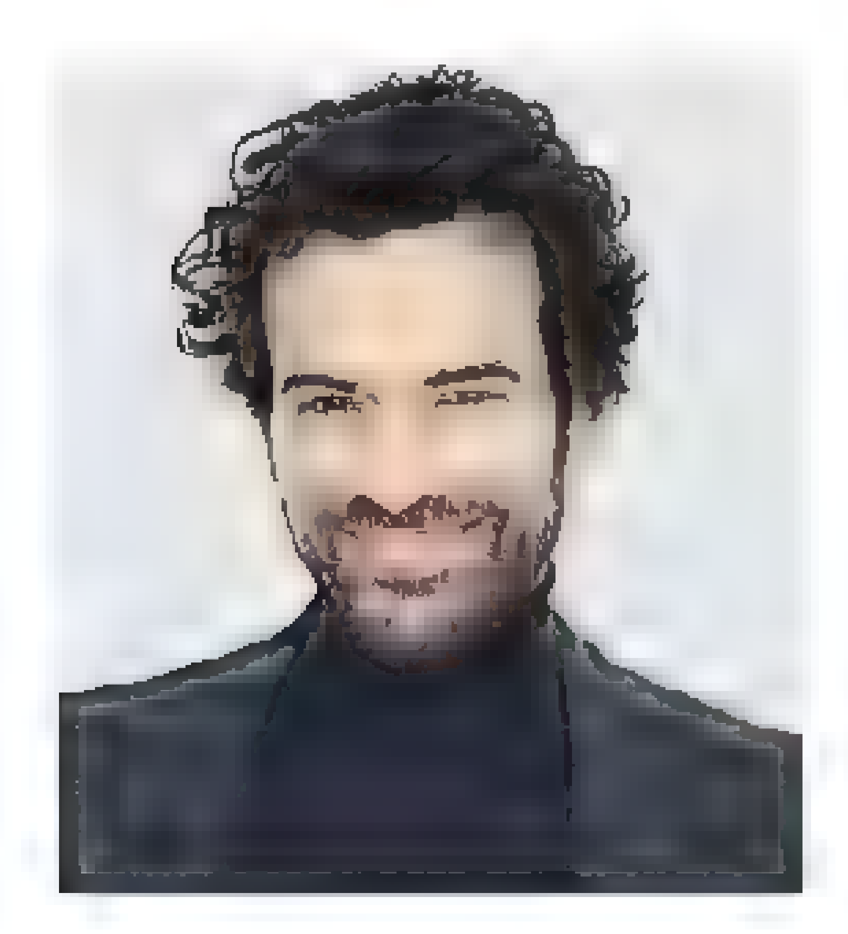
Il parle vite, beaucoup, et toujours avec un large sourire. Romain Duris, **le charme à l'état brut ?** Son jeu, ses doutes, son rôle de père, l'acteur se raconte avec un enthousiasme désarmant – à condition de ne pas trop en dire. Rencontre avec un exalté sous contrôle.

ROMAIN DURIS

« Je maîtrise mieux mes démons »

Propos recueillis par Anne-Laure Gannac
Photos Marcel Hartmann/Contour by Getty Images





Paris, quartier de la Bastille.

Ce n'est pas encore la rentrée, il fait chaud, les terrasses sont pleines. C'est là que l'un des acteurs français les plus populaires nous a donné rendez-vous. Étrange. Mais pratique : on se trouve juste en bas de chez lui, et le lendemain, il part pour deux mois en tournage aux États-Unis, il faut faire les valises, profiter encore un peu de la famille, de son fils de 3 ans… En revanche, pour le côté intime de la rencontre, il faudra repasser.

Il lui ressemble bien, cet endroit. Agité, éclectique, coloré d'un esprit de jeunesse éternelle. Quand il arrive au café où on l'attend, il se fond dans le décor avec simplicité. Deux bises à la serveuse, des « ça va ? » échangés avec un groupe de copains. Il est dans son élément. Il est lui. En un mot : sympathique. Et il n'y a pas de raison que cela change pendant une interview. Il parle vite et passionnément, claque quelques « putains » d'enthousiasme qui sonnent tels des « oh mon dieu ! » dans ses accents précieux. Vif, exalté, drôle. Mais sous contrôle : il impose des silences quand la discussion lui paraît trop intime. Le temps de trouver les mots qui en diront le moins possible, tout en nous satisfaisant un minimum ; il ne voudrait pas nous déplaire. Aucun risque : il peut compter sur ce sourire, immense. Et sur cette capacité à divertir et à se divertir en jouant l'enfant gêné, le garçon outragé ou charmeur, c'est selon. Des talents dont il sait qu'ils lui garantissent une affection indéfectible. C'est ça, le charme à la Duris.

BON AC[illegible]

COACHING DE DACTYLO

Le premier long-métrage de Régis Roinsard commence comme une caricature d'une époque à la mode (la fin des années 1950), plantant Déborah François en provinciale potiche et Romain Duris en assureur détestable. Quand il décide de faire de sa secrétaire une championne de vitesse dactylographique, on comprend que c'est sans autre ambition que de réparer ses frustrations de sportif raté et de fils discrédité. Mais que, bien sûr, tout cela se terminera par un baiser sur fond de victoire. Entre-temps, la comédie aura finement viré au tableau d'une France oubliée, celle où des hommes se devaient d'étouffer leurs souvenirs de soldats pour servir comme tout le monde, femmes comprises, le progres en marche.

Populaire de Régis Roinsard avec Romain Duris, Déborah François, Bérénice Bejo. En salles le 28 novembre.

Psychologies : Le rôle que vous tenez dans *Populaire* est d'abord détestable de cynisme et, peu à peu, vous en révélez les failles, les traumatismes et nous le rendez attachant. Comme, il me semble, tous vos personnages, même les plus sombres. C'est volontaire ? Vous voulez qu'on les aime ?

Romain Duris : En tout cas, moi, il faut que je les aime. Rien n'est volontaire ou prémédité, mais j'ai remarqué que, souvent, je veux les sauver. Peut-être trop, je n'ai pas de règles, je ne sais pas. Mais c'est ce que je ressens : salauds ou pas, j'ai tendance à vouloir qu'il y ait de l'espoir pour tous.

Rendre les autres aimables, c'est aussi une bonne façon de se rendre soi-même aimable…

R.D. : Ah oui, c'est vrai nous sommes dans *Psychologies magazine*, donc je vous le dis : en tant que petit dernier d'une famille, il a fallu que je m'impose pour exister et pour le faire comprendre aux autres. C'est une position qui, souvent, incite à vouloir se faire aimer, oui.

Ce n'était pas une enfance heureuse ? Ce large sourire que vous affichez si facilement ne vient-il pas de là ?

R.D. : Ce sourire, c'est un choix. Je ne suis pas Yoplait, je ne suis pas un pot de fromage blanc avec des fraises toutes roses dessus !

C'est un choix pour la presse et le public, vous voulez dire ?

R.D. : Ah non, pitié ! Ça, ce n'est pas moi ! Non, je vous parle de la vie, là. Très tôt, dès l'enfance, j'ai choisi de sourire. Enfant, on m'appelait « joie de vivre ». Il y avait des problèmes, comme dans chaque famille, mais moi, j'avais décidé de tout prendre par ce biais.

Au risque de vous voiler la face sur vos véritables émotions ?

R.D. : Non, je ne crois pas. Il ne s'agit pas d'être un imbécile heureux, mais de choisir de se sortir de situations compliquées ou d'ambiances pesantes en favorisant l'optimisme. Je crois que je suis profondément optimiste. Pas pour tout, pas pour le monde. Mais pour ma petite existence, oui. Comme je vous le dis, je suis un petit dernier qui, pour exister, a toujours fait le con partout. Et entre faire le con et se donner en spectacle, la nuance est ténue. Ce qui ne m'empêche pas d'être timide.

Timide, vous ?

R.D. : [Avec un air embarrassé.] Mais oui, bien sûr ! Timide devant un public, des rôles, des partenaires…

Qu'est-ce qui vous rassure le plus quand vous doutez de vous ?

R.D. : De me rappeler que rien n'est très grave ; je passe vite à autre chose. J'avance. Et puis de me dire que le jour où je n'éprouverai plus rien, je serai foutu. >>>







Julie Erhard,
chef de produit
et son sac "Nina"

Tél 0 825 88 39 58

LE TANNEUR

WWW.LETANNEUR.COM

ÉLÉGANCE NATURELLE



« ENTRE FAIRE LE CON ET SE DONNER EN SPECTACLE, LA NUANCE EST TENUE »

>>> **C'est étonnant ce décalage entre votre physique et celui des personnages que vous incarnez souvent, où vous en imposez...**

R.D. : Ah, je vous dis, moi, dans la vie, je suis comme ça [il prend une position nonchalante] : je suis tranquille ! À part mes grosses bagues, sinon... Mais tant mieux si le cinéma grandit. Il s'agit avant tout de faire des zooms sur des personnalités, il faut qu'elles soient grandes.

Puisque vous êtes si « tranquille », pourquoi faites-vous encore ce métier ?

R.D. : Parce que je n'en sens pas les limites, et parce que plus j'avance, plus je sens que je m'affine. Je vous parle là de mes sensations, pas du résultat ; je ne regarde pas mes films en me disant : « Oh, comme tu deviens fin ! » Simplement, je sens que je suis moins en force. Je me rappelle avoir observé des personnes âgées et m'être dit que c'est étonnant comment, sans rien faire et malgré un visage figé dans les rides, elles peuvent faire passer tant de choses. C'est l'un des bonus de l'âge, on devient plus... « plein ». Je vous parlais de Yoplait : c'est un truc qui me hante, j'ai longtemps eu peur d'être trop léger, trop vide, pas assez consistant dans mes personnages. Un peu moins, avec les années.

Est-ce que ce n'est pas aussi une question d'apaisement, de sérénité trouvée ?

R.D. : Oh non, je reste dingue, je vous assure ! Même si, sans tomber dans la banalité, je maîtrise mieux mes démons qu'il y a quelques années.

Quels démons ?

R.D. : [Sur un ton théâtral.] Ah, mais je ne vais pas vous en parler ! Je les aime trop mes démons pour les exposer ! Mais j'en ai, comme tout le monde. Sauf que moi, je travaille avec eux, c'est mon métier.

Et vous avez travaillé dessus, aussi, en analyse ?

R.D. : Oui, bien sûr. C'est indispensable.

Pour votre métier, vous voulez dire ?

R.D. : Non, je ne suis pas assez carriériste pour envisager les choses de cette façon. Même si je suis ambitieux et que je prends mon métier très au sérieux, il passe après beaucoup de choses, chez moi. Allez, disons que j'ai fait un travail sur moi, point. [Silence.] Et putain ! Je croise trop de gens auxquels j'ai envie de dire : « Allez réfléchir ! N'importe où : à l'église, chez le psy, on s'en fout, mais bon sang ! Prendre le temps de penser sur soi, c'est essentiel pour vivre avec les autres ! » Et puis, dans ce métier surtout, on est entouré de gens, tout le temps... Il faut pouvoir s'accorder ce temps de solitude, se retrouver face à soi, se poser. Sinon, on devient dingue, alcoolique ou drogué, je n'en sais rien, mais c'est trop facile de fuir et de se fuir.

Vous parlez beaucoup et vite...

R.D. : Quand ?

Maintenant. Et tout le temps, non ?

R.D. : C'est qu'on n'a pas le temps ! Mais j'aime bien observer, aussi.

C'est vrai ? Ne rien faire ni dire vous est facile ?

R.D. : Facile, non, sûrement pas... Vous vous rendez compte du nombre de choses qu'il y a à faire, et du nombre de « non » que l'on doit dire pour se retrouver un peu seul ?

Vous avez du mal à dire non ?

R.D. : [Il recule sur sa chaise.] Là, vous voyez, ça va être trop perso, ça va me faire chier... [Silence.] J'ai du mal à ne pas me montrer tout le temps disponible. D'autant qu'être comédien, c'est se rendre totalement disponible : pour le personnage, pour le metteur en scène. C'est ce que j'aime d'ailleurs, pouvoir m'abandonner en toute confiance. Mais ensuite, la difficulté c'est de revenir dans sa vie de tous les jours en sachant de nouveau poser les limites : « Non, là, je ne veux pas que l'on empiète sur ma vie. » Ce n'est pas trop personnel, ce que je viens de dire ?

C'est compliqué de vous interroger ! Pourquoi avez-vous aussi peur d'être « personnel » ?

R.D. : Je sais, mais c'est terrible, tout ça... Imaginez, à 18 ans, je venais de faire *Le Péril jeune*, je n'étais déjà pas préparé à être vu sur un grand écran et, en plus, on me demandait de me dévoiler en interviews. Depuis, cela n'a fait qu'empirer. >>>





ONLY U



NESPRESSO.

Le café corps et âme



« AH L'AUTORITÉ ! C'EST UN SUJET QUI M'INTÉRESSE, PARCE QUE J'Y ÉTAIS ALLERGIQUE, TRÈS TÔT »

>>> On ne nous laisse plus le choix. Pire : on nous fait comprendre que vouloir se préserver, c'est mal. Alors que cela fait aussi partie de notre métier et du mystère, de la magie qui peut se dégager d'un personnage. Vous comprenez?

C'est normal que l'on s'intéresse à vous en tant qu'acteur générationnel : vous avez grandi en même temps que nous, vous êtes devenu père, vous vous êtes « posé »...

R.D. : Non, la paternité ne m'a pas posé, parce que c'est encore une chose avec laquelle il faut apprendre à « dealer ». Non, je pense que je me poserai... J'allais vous dire : quand j'aurai 80 ans, entouré de mes petits-enfants, mais non, il faudra que je joue avec mes petits-enfants !

Vous faites partie de cette génération de jeunes pères dont on dit qu'elle a du mal à trouver sa place d'homme, de père... ?

R.D. : Ce sont des gens négatifs qui disent ça. Au contraire, je la trouve magnifique, cette génération. Voir des mecs qui s'occupent de leurs enfants, les embrassent, les serrent, les torchent, quoi ! À mon avis, tout le monde y gagne : les femmes, les hommes et les enfants, surtout.

Et l'autorité, vous est-elle facile?

R.D. : Ah l'autorité ! C'est un sujet qui m'intéresse, parce que j'y étais allergique, très tôt. Comment la trouver? C'est du travail, du contrôle de soi : essayer de dire les choses fermement sans se perdre dans la colère ou l'énervement, ravaler ce hurlement que l'on voudrait pousser... Les mômes vous rendent tellement impuissants, parfois...

Sentez-vous que vous jouez un rôle, en tant que père?

R.D. : Non, je suis plus honnête que ça. D'ailleurs, c'est drôle, quand je joue avec mon enfant, chaque fois que je sens que mon métier peut intervenir ou que j'y pense, ça me gêne, je n'aime plus du tout. Je suis plus vrai que ça.

Instinctif, impulsif : vous définiriez-vous ainsi?

R.D. : Oui, à la base, oui. Mais avec du travail, ça s'arrange. Si je n'avais qu'une technique d'acteur, ce serait celle-là : beaucoup travailler d'abord, gamberger, lire des livres, voir des peintures, pendant un ou deux mois. Et puis, clac ! Jouer, zapper tout et revenir à l'instinct. Il me serait parfois plus facile et confortable d'y aller spontanément, mais je sais que l'on ne peut pas s'en contenter, si on veut évoluer.

Qu'est-ce qui vous préoccupe, là, en ce moment?

R.D. : J'ai l'air préoccupé?

Vous vous grattez les ongles nerveusement...

R.D. : C'est normal : je me livre là. Oui, ça, ça me préoccupe, depuis le début. ■

IL VOULAIT ÊTRE DESSINATEUR...

Né en 1974, Romain Duris grandit à Paris où son allure de gamin effronté lui vaut des dizaines de propositions pour le cinéma ou la pub, qu'il refuse ; il veut faire du dessin. Ou de la musique. **Mais Cédric Klapisch lui inspire confiance.** *Le Péril jeune* (1995), puis *Chacun cherche son chat* (1996) et *L'Auberge espagnole* (2002) l'imposent comme le représentant d'une génération. **Entre deux rôles de composition** (*Arsène Lupin* de Jean-Paul Salomé, 2004, *Molière* de Laurent Tirard, 2007), Jacques Audiard lui donne **de l'ampleur et de la gravité** avec *De battre mon cœur s'est arrêté* (2005), avant Patrice Chéreau (*Persécution*, 2009), qui lui fera également faire **ses premiers pas sur scène** dans *La Nuit juste avant les forêts*, pièce de Bernard-Marie Koltès (2010). Il se révèle aussi en irrésistible séducteur dans *L'Arnacœur* de Pascal Chaumeil (2011), ce qui lui vaut **sa quatrième nomination aux césars.** À peine sorti de la peau de Colin, le héros de *L'Écume des jours* (de Michel Gondry, sortie en 2013), il vient de replonger dans celle de Xavier pour *Casse-Tête chinois*, la suite des *Poupées russes* (2005). **Un jeu puissant et éclectique dans un corps léger :** le comédien admire Al Pacino et Robert De Niro, deux autres petits au charisme de géants.

U & me*



*U & Moi **U vit comme vous

NESPRESSO®

Le café corps et âme


"UN VRAI COUP DE JEUNE POUR MA PEAU."
Andie McDowell.
L'ORÉAL - SA au capital de 120 596 816,40 euros. Siège social 14, rue Royale 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100

TESTÉ CONTRE UNE SÉANCE LASER
LES RÉSULTATS SONT INCROYABLES

EFFICACITÉ TESTÉE CONTRE UNE SÉANCE LASER :

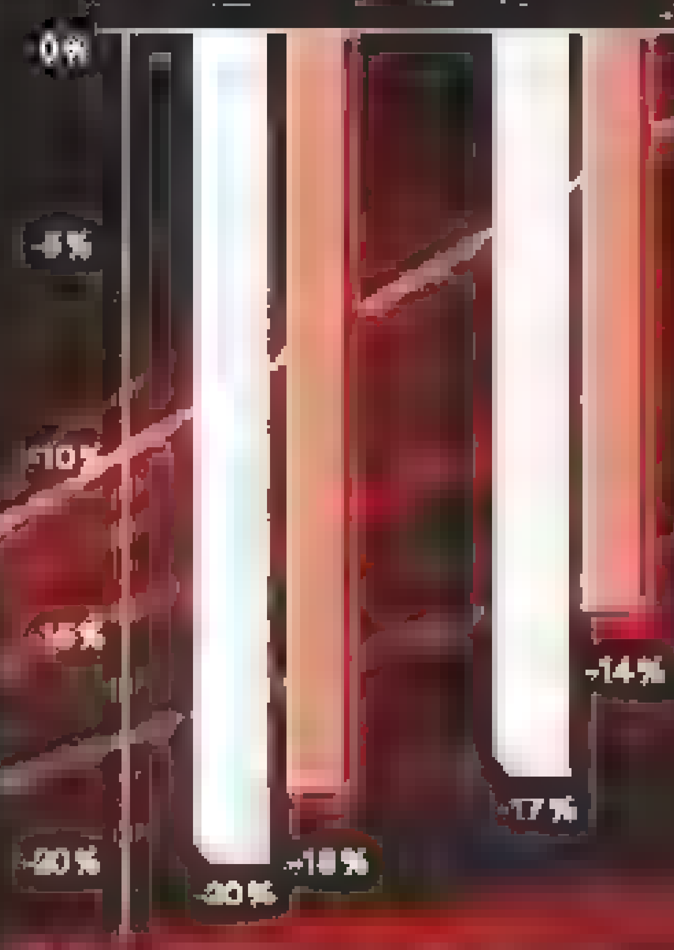
POUR LA 1ÈRE FOIS, L'EFFICACITÉ DE NOTRE SOIN UTILISÉ PENDANT 8 SEMAINES A ÉTÉ COMPARÉE À CELLE D'UNE SÉANCE LASER SUR LES PATTES-D'OIE.

NOUVEAU
REVITALIFT LASER X3

1 CORRIGE
2 REDENSIFIE
3 REMODÈLE



APRÈS 8 SEMAINES :
AMÉLIORATIONS SUR LES PATTES-D'OIE



ASSOCIATION UNIQUE D'ACTIFS :
- ACIDE HYALURONIQUE FRAGMENTÉ
- PRO-XYLANE™ CONCENTRÉ À 3 %
- LHA

Parce que vous le valez bien.

L'ORÉAL
PARIS

NOUVEAU FORD **B-MAX.**

S'affranchir des contraintes.

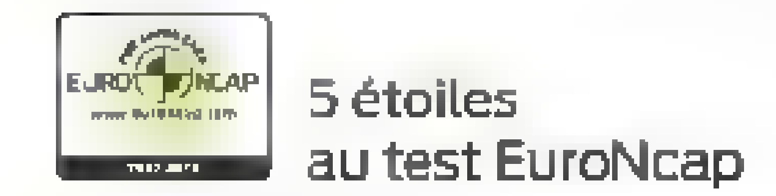
A partir de

13 990 €**



Allons plus loin
ford.fr

*Portes arrière coulissantes, montant central intégré aux portes. **Prix maximum TTC au 06/03/2012 du Ford B-MAX Ambiente 1.4 90 ch type 05-12 déduit d'une remise de [illegible] €. **Consommation mixte (l/100 km) : 6,0. Rejet de CO_2 (g/km) : 139.** Modèle présenté : B-MAX Titanium 1.0 EcoBoost 120 ch S&S équipé des options Peinture métallisée Burnished Glow, du Pack Cuir/Tissu*** et des vitres arrière surteintées, prix maximum déduit de la remise : **19 730 €. Consommation mixte (l/100 km) : 4,9. Rejet de CO_2 (g/km) : 114.** Offre non cumulable réservée aux particuliers pour tout achat de ces B-MAX neufs, du 02/1[illegible]/2012 au 31/12/2012, dans le réseau Ford participant. ***Retrouvez sur ford.fr plus d'informations sur le cuir utilisé dans nos véhicules. Ford France 34, rue de la Croix de Fer, 78122 Saint-Germain-en-Laye Cedex. SIREN 425 127 362 RCS Versailles



5 étoiles
au test EuroNcap

Retrouvez Ford France sur



L'œil de PSYCHO

COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD



[illegible] du lien social

[illegible]vez de vous lover dans un fauteuil confortable, bien au chaud, [illegible]er ou apprendre à le faire, tout en vous sentant utile ? Courez [illegible]uis tricot[1] chez Emmaüs Défi, à Paris, et participez à la création d'une [illegible]de [illegible]ture solidaire. Autres activités inventées afin d'animer le Bric-à-brac [illegible]ings d'artistes, opération « [illegible]ous au lit » pour vendre des matelas... En province [illegible] se passe des choses : de nombreuses antennes d'Emmaüs organisent des [illegible]tes de Noël (jouets, guirlandes, tenues de soirée, etc.). L'occasion de dénicher un [illegible]ostume à paillettes pour chatoyer le soir du réveillon. CÉCILE GUÉRET

1. Samedi tricot, une fois par mois, au Bric-à-brac, 40, rue Riquet, 75019 Paris. Rens. : emmaus-defi.org.

JOHNER/PLAINPICTURE



Si, la télé fait du bien !

ONDES POSITIVES Vous vous vautrez devant la télé en rentrant du travail ? Pas de remords : vous êtes en train de restaurer votre autocontrôle psychique[1]. Si ! Le fait de se couper de tout échange, positif comme négatif, après une journée riche en interactions sociales permet de réparer la fatigue de l'esprit. Mieux, c'est avec l'immersion dans nos séries préférées, faites d'échanges fictifs dont nous ne sommes que spectateurs, que la télé remplit au mieux son rôle de sas de décompression. Une nouvelle que nous vous conseillons de ne pas diffuser à vos ados. « Et tes devoirs ? » « Maman ! Tu vois bien que je restaure mon autocontrôle... » CHRISTINE BAUDRY ET LAURENT BÈGUE

1. *Étude de l'université de Buffalo, aux États-Unis, publiée en ligne dans* Social Psychological and Personality Science (SPPS), *août 2012.*

LE 1er DÉCEMBRE

« Exposition d'une femme » **Le corps couvert de peinture, une psychotique interpelle son analyste : « Si ce n'est pas de la folie, de quoi s'agit-il ? » À travers ses lettres et ses dessins fiévreux d'hommes nus, cette pièce de théâtre nous fait suivre la trajectoire de Blandine Solange, jusqu'à son suicide, à 43 ans. Bouleversant.**

Jusqu'au 16 décembre, théâtre de La Tempête, à Paris, la-tempete.fr

86 %

des Français sont favorables à la légalisation de l'euthanasie. Selon un sondage Ifop réalisé en septembre pour *Pèlerin*, 48 % estiment que la loi actuelle sur l'accompagnement des personnes en fin de vie n'est pas suffisante pour atténuer la souffrance des malades. Le 22 décembre, le professeur Didier Sicard remettra son rapport sur le sujet au président de la République. P. S. T.

ISABELLE RIMBERT POUR PSYCHOLOGIES


La peau idéale n'est plus un rêve.
NOUVEAU IDÉALIA
Grain de peau - Teint uniforme - Rides
Le 1er soin Vichy transformateur de la qualité de la peau.
AU-DELÀ D'UN ANTI-RIDES, UN SOIN CRÉATEUR DE PEAU IDÉALE. Une peau lumineuse sans l'ombre d'un défaut à tout âge, pour toutes les carnations, toutes les peaux, même sensibles. Testé sous contrôle dermatologique
NOUVEAU
IDÉALIA PRO
Correcteur taches
VICHY
IDÉALIA PRO
VICHY
IDÉALIA
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY
VICHY
LABORATOIRES

Quand Dalí rencontre Freud

GÉNIES « L'unique différence entre un fou et moi, c'est que je ne suis pas fou. » Sujet délirant quand il peint, autoanalyste lorsqu'il interprète ses œuvres, Dalí érigea la paranoïa en une méthode artistique et critique, laissant libre court à sa conquête de l'irrationnel et de l'inconscient. « Le fait que je ne comprenne pas moi-même le sens de mes peintures au moment où je les peins ne veut pas dire qu'elles n'en ont pas », précisa celui qui disait transcrire « tout ce qui est mystérieux, incompréhensible, personnel, unique, susceptible de [lui] passer par la tête ». De quoi exalter Freud, qu'il a dessiné en 1937 (ci-contre) puis rencontré l'année suivante. « Un fanatique et le parfait prototype de l'Espagnol », dira de lui l'analyste. Provocateur insupportable pour certains, génial pour d'autres, il est l'inventeur d'images entrées dans l'inconscient collectif, à retrouver à l'occasion de cette rétrospective de plus de deux cents œuvres présentées au centre Pompidou. C.G.



« Salvador Dalí », jusqu'au 25 mars 2013. centrepompidou.fr.

LE 22 DÉCEMBRE

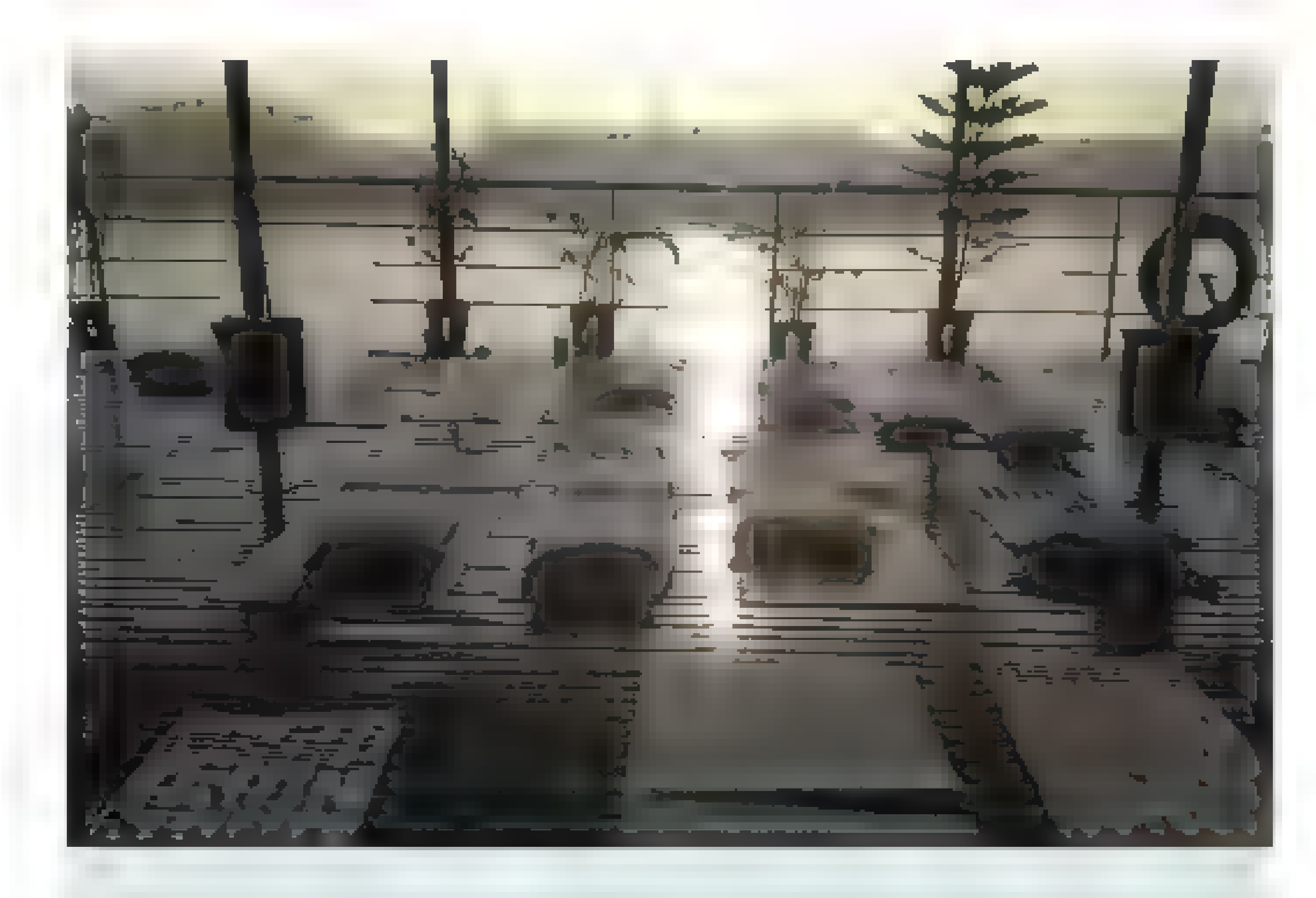
« De chair et d'âme »

Sous la caméra de Raphaëlle Aellig Régnier, deux « sages » hors normes se rencontrent au Maroc : Alexandre Jollien, philosophe, et Philippe Pozzo di Borgo, entrepreneur devenu tétraplégique après un accident, coauteur du livre qui a inspiré le film *Intouchables* (Bayard, 2012). Cinquante-deux minutes d'émotion et d'humour.

Documentaire diffusé sur Arte, à 18 h 30.

Une thérapie en cadeau

Vous connaissiez les coffrets « bien-être » ou « aventure » achetés à la dernière minute à la caisse du supermarché ? Voici maintenant la catégorie « psy » : quinze boîtes en carton pour « répondre aux tracas du quotidien ». « Confiance en soi », « Burn-Out », « Adolescence », la palme allant au « Bilan phobie » illustré d'une souris… Déplorant que « la psychologie [soit] souvent mal connotée » alors qu'elle « demeure essentielle pour surmonter une peur, une déception amoureuse, un complexe ou pour se sentir mieux », trois individus vendent pour cinquante-neuf euros une consultation avec un « spécialiste » dont, visiblement, ils ne connaissent pas la spécialité. Psychologues, psychanalystes, coachs et thérapeutes « multiréférentiels » sont mélangés, sans précision de leur formation, école ni certification. Faut-il leur expliquer qu'une thérapie n'a de sens que si elle est décidée et investie par le patient lui-même ? À ne surtout pas offrir. C.G.



Leçons de bonheur sur le Gange

CROISIÈRE PSYCHOLOGIES L'Inde est l'objet de tous les fantasmes. D'heureux lecteurs de *Psychologies* ont été confrontés à sa réalité lors de deux voyages exceptionnels au fil du Gange, le premier en compagnie de Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute[1], et le second aux côtés de Christophe André, psychiatre et grand spécialiste du bonheur. Nous avons ri, dansé, pleuré, tous sous le choc de ce pays qui fait rêver. Un moment rare de fraternité. Notre prochaine croisière aura lieu en juin sur la Volga, de Saint-Pétersbourg à Moscou, en présence de l'écrivain Jacques Salomé. LAURENCE FOLLÉA

1. Chroniqueuse à Psychologies, lire p. 138.

FUNDACIÓ GALA-SALVADOR DALÍ/ADAGP ; TANJA DUHAMEL

CHAMPAGNE
Nicolas Feuillatte
BRUT
Nicolas Feuillatte

CHAMPAGNE
Nicolas Feuillatte
EPERNAY NEW YORK AILLEURS



PHILLIP TOLEDANO

La fin du monde.

Un calendrier maya l'a prédit, 10 % des Terriens y croient[1] : ce sera le 21 décembre 2012. Que l'on en rie, s'en fiche ou s'en inquiète, nul ne reste indifférent face à cet (éventuel) événement.

Franchement, vous y croyez, vous, à la fin du monde ? Tout ce foin parce qu'un calendrier maya s'arrête à cette date ! Allez, mieux vaut en rire, en attendant… En attendant quoi ? Que cette fameuse date soit passée ! Car, avouons-le, enfouie sous des strates de rationalisme et de dédain affiché, une petite voix ne peut s'empêcher de nous murmurer « On ne sait jamais. »

Qui sait de quoi demain sera fait ? Si l'euro ne va pas s'effondrer et le Vieux Continent avec lui ? Si les guerres ne vont pas se répandre comme une traînée de poudre ? Si nos enfants ne vont pas développer des maladies monstrueuses à force d'être gavés d'OGM ? Cette fin du monde devient le support de nos peurs concrètes face à des lendemains incertains. S'en moquer est salvateur. Car le rire, expression des pulsions de vie, est le meilleur rempart contre la peur.

Si l'annonce d'une fin du monde ne nous laisse pas indifférents, c'est aussi parce qu'elle est une métaphore de notre propre finitude. Pour beaucoup, Dieu est mort et, avec Lui, la moindre espérance d'une éternité rassurante. Alors oui, il y aura bien une fin du monde pour chacun : la fin de notre propre « petit monde ». L'enfant que nous étions exigeait que la lumière reste allumée le soir pour ne pas sombrer dans le noir, il aimait exorciser ses angoisses en écoutant des histoires de méchant loup qui dévore, sans distinction, grands-mères et fillettes. L'adulte que nous sommes devenu continue de craindre le grand noir, le grand vide, l'inconnu, où le pire est toujours probable. Et se régale de faits divers sordides ou de films d'horreur irréalistes, qui ont le don de maintenir à distance ses terreurs. Et de le rassurer : pour l'instant, moi, je suis là, bien vivant. Je pense (à la fin du monde), donc je suis (encore de ce monde).

Et si, paradoxalement, cette histoire de fin du monde avait le pouvoir de nous redonner le goût de vivre ? « Chaque jour est une vie », chante Louis Chedid[2], reprenant à son compte une pensée commune à toutes les philosophies : vivre l'instant présent. Mais comment s'y prendre dans un monde en accéléré ? Fatigués, parfois découragés, nous n'avons qu'un rêve en tête : non pas que tout s'arrête, mais que tout ralentisse, un peu. Vivre davantage au jour le jour. Et puisque la fin est annoncée, l'occasion est toute trouvée. La vie prévoit d'être brève, alors que vive la vie !

ANNE-LAURE GANNAC

1. *Ipsos pour Reuters, 2012.*
2. *Album* Bouc-Bel-Air *(Atmosphériques, 2001).*

BIO-BEAUTÉ®
by NUXE

Soins Haute Nutrition au Cold Cream Naturel

Découvrez les bienfaits uniques du Cold Cream naturel

Votre peau est délicate. Le froid, la fatigue, le stress la rendent encore plus sensible et réactive.

- La solution BIO-BEAUTÉ® by NUXE : **Le Cold Cream**, dans une version **100% naturelle**, à l'huile d'Amande douce et eau de Rose Bio pour **nourrir, protéger et apaiser les peaux sensibles, sèches à très sèches.**
- Le plus BIO-BEAUTÉ® by NUXE ? Des textures ultra-fondantes au fini non gras et un doux parfum d'Amande.

Cet hiver, chouchoutez et protégez intensément votre peau...

Gamme au Cold Cream :

- Crème Visage et Lait Corps Haute Nutrition
- Crème pour les Mains desséchées et abîmées
- Pain Surgras pour adultes et enfants*

* à partir de 36 mois



Efficacité et tolérance prouvées sous contrôle dermatologique.





www.bio-beaute.com

- En Pharmacies et Parapharmacies -



De gauche à droite : Christilla Pellé-Douël, Philippe Romon, Violaine Gelly et Laurence Ravier. Au premier plan : Hélène Fresnel et Christine Sallès.

NOS COUPS DE CŒUR

Six fictions à savourer.

Difficile de partager tous nos emballements littéraires au cours de l'année : tant de livres pour quelques pages dans notre magazine ! Séance de rattrapage : six journalistes de « Psychologies » ont choisi « leur » roman 2012.

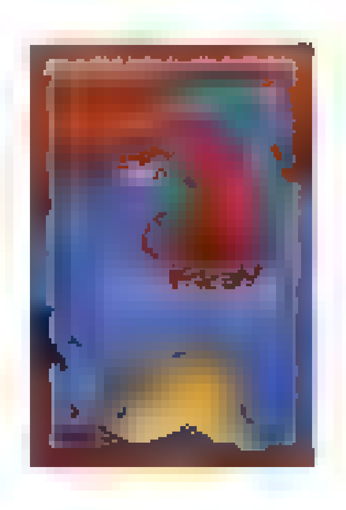
PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTINE SALLÈS

L'Amour sans le faire
de Serge Joncour

HÉLÈNE FRESNEL, journaliste, a dévoré ce roman. « Celle de deux échoués de la vie qui vont tomber amoureux sans que leur histoire ne prenne chair. Serge Joncour se glisse magnifiquement dans la peau de son héroïne, Louise, personnage désenchanté, flottant, exquis. Il écrit aussi admirablement sur la difficulté de quitter quelqu'un, sur le désamour et l'indifférence qui s'installent malgré soi. Il utilise des images et des phrases qui attrapent alors qu'elles pourraient n'être que des clichés. "Une faim solaire", "un amour total, comme une douleur qui ne doit pas faire mal" me restent en tête. »

Flammarion, 320 p., 19 €.







Parva, l'éveil de l'océan
d'Amruta Patil

VIOLAINE GELLY, rédactrice en chef, a jeté son dévolu sur ce premier volume d'une trilogie. « Un roman graphique aux couleurs enveloppantes qui m'a fait penser au *Livre rouge* de Jung (L'Iconoclaste, 2012). Il soulève des interrogations spirituelles et philosophiques. Amruta Patil revisite l'histoire du Mahâbhârata et mêle les contes de la tradition orale au quotidien âpre des villageois indiens. L'alternance entre les planches couleurs et noir et blanc surprend, éveille, tandis que certaines illustrations offrent le même apaisement que les mandalas. »

Au diable vauvert, 280 p., 25 €.





L'Hiver des hommes
de Lionel Duroy

CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL, journaliste chargée des pages « Livres », reste envoûtée par le roman-enquête de Lionel Duroy. « Un journaliste retourne à Sarajevo vingt ans après la guerre en ex-Yougoslavie et raconte, par étapes, les rendez-vous manqués, les rencontres, les destins des enfants de criminels de guerre, la misère tant économique qu'affective. Pour réaliser ce qui se passe dans cette région enfermée dans une sorte de folie collective, pour s'interroger sur le poids de la défaite, sur ce qu'est "être vainqueur", pour appréhender la paranoïa des Serbes, ressentir la violence et la pauvreté extrêmes, il faut lire ce livre tellement fort. »

Julliard, 360 p., 20 €.





Tout mon amour
de Laurent Mauvignier

PHILIPPE ROMON, rédacteur en chef des éditions internationales, a longtemps hésité entre le *Némésis* de Philip Roth (Gallimard, 2012) et ce livre de Laurent Mauvignier, pour lequel il a finalement eu le plus bel enthousiasme. « Je n'ai pas l'habitude de lire du théâtre, mais la manière dont l'auteur décrit un drame familial m'a beaucoup touché. Cette mise à plat de personnages vivants et morts est captivante. La lecture que fait Mauvignier d'un épisode douloureux est singulière, et le flottement identitaire de l'enfant disparu concourt à laisser planer le trouble. Un texte qui donne envie de le voir jouer sur scène. »

Les Éditions de Minuit, 128 p., 11,50 €.

Tabloid City de Pete Hamill

LAURENCE RAVIER, rédactrice en chef de Psychologies.com, l'a extrait de sa pile d'ouvrages. « Pete Hamill décrit New York et ses habitants à la manière de Paul Auster, dans un contexte post-11 septembre. J'ai aimé que son personnage central, un vieux journaliste dur à cuire, ne soit pas le héros qui résolve l'enquête, mais une pièce dans un puzzle. "Tant que tu pourras lire, tu ne seras jamais seule", confesse un personnage de ce thriller, que l'on traverse, mine de rien, accompagné de multiples interrogations et qui invite à une deuxième lecture. »

Balland, 416 p., 23,90 €.

Collusion de Stuart Neville

CHRISTINE SALLÈS, journaliste spécialiste des romans. « Chic, je peux enfin confesser mon addiction aux polars ! J'ai retrouvé avec jouissance l'Irlandais Stuart Neville et certains de ses personnages présents dans le précédent opus, *Les Fantômes de Belfast* (Rivages, 2011), dont Fegan, le tueur en quête de rédemption. J'aime l'ambiance sombre de *Collusion*, ses protagonistes en symbiose avec l'Irlande du Nord d'après-conflit : meurtris, sonnés, haineux, coincés entre marteau et enclume – religion et famille –, mais toujours prêts à remonter sur le ring. Ou à boire une bière ou un whisky avec les amis ! »

Rivages, 380 p., 22 €.

ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES. REMERCIEMENTS AU BATEAU O RESTAURANT POUR LE DÉLICIEUX ACCUEIL

LE COUP DE FOUDRE

Grands-Parents, à vous de jouer

de Marcel Rufo



Né en 1944 à Toulon, le professeur Marcel Rufo est pédopsychiatre à Marseille, où il dirige l'Espace méditerranéen de l'adolescence, à l'hôpital Salvator. Auteur d'ouvrages sur la psychologie de l'enfant et de l'adolescent, il anime sur ce thème une émission quotidienne, *Allô Rufo*, sur France 5.

Cher Monsieur Rufo, pour être franche, votre livre m'a tout d'abord déroutée. Vous y racontez longuement votre enfance avec toute la *famiglia*, en particulier votre grand-mère Eugénie, qui vous régalait de *pasta* et gardait toujours porte ouverte. On vous connaît, vous êtes un psy humain qui sait parler (« avé l'assent ») aux autres humains, pas un expert ronflant, et c'est pour cela que l'on vous aime. Mais elle date, votre chère mémé, puisque vous êtes vous-même déjà presque grand-père. Quel rapport avec les grands-parents d'aujourd'hui ? Je suis grand-mère depuis peu, et mes petits-enfants ne garderont sûrement pas un souvenir ému de mes talents de cuisinière ni de ma disponibilité, très épisodique.

Mais comme vous êtes un véritable conteur, j'ai continué à vous lire et, presque sans m'en apercevoir, se sont infiltrés dans mon cœur vos messages glissés dans cette saga familiale, et dans vos lettres adressés à des petits-enfants imaginaires. **L'émotion m'est tombée dessus : j'ai soudain compris que j'étais bien plus que la maman de la maman, qui câline et « baby-sitte » en dépannage.** J'avais un vrai rôle, d'écoute, de soutien et de modèle, quels que soient les aléas de la vie – ou surtout à cause d'eux –, et vous m'avez installée pleinement dedans.

Oui, je vais leur écrire de vraies lettres, et leur raconter aussi mes transgressions. Oui, je vais imposer le partage de mon style, de mes règles et de mes plaisirs propres, être un vecteur de découverte ; je ne suis pas un deuxième choix, comme vous l'écrivez si bien. Et je saurai en même temps rester à ma place quand je le dois. Je serai sage, c'est-à-dire qu'au fond je le serai peu. Pour tout ce vous m'avez permis d'oser sans plus d'hésitation, merci. MARIE-FRANCE VIGOR

Anne Carrière, 210 p., 17 €.

ILLUSTRATION MARION FAYOLLE POUR PSYCHOLOGIES. ÉDITIONS ANNE CARRIÈRE

«Après un essai de 10 jours, je suis adepte.»



Comme Jennifer, des milliers de femmes ont testé UltraLift.

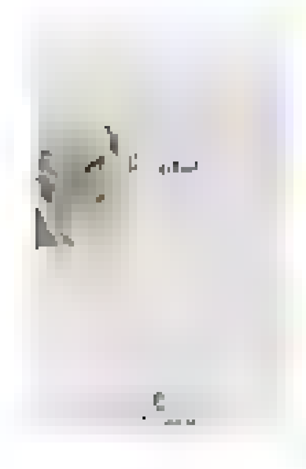
Vous aussi mesurez et constatez son efficacité.

UltraLift
L'anti-rides qui prouve ce qu'il promet.

Retrouvez les avis de milliers d'autres femmes sur garnier.fr



Gemey Maybelline Garnier SNC au capital de 49 500 euros, 16 place Vendôme 75001 Paris RCS Paris 339 419 862





Écouter
de Marina Castañeda

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL Sommes-nous encore assez patients et curieux pour écouter l'autre dans ce monde narcissique et… bruyant ? Si nous voulons l'être, à nous de construire un lien qui dépasse nos intérêts propres et les faux semblants des réseaux en ligne. Dans cet ouvrage très actuel, la psychothérapeute mexicaine nous apprend à nous connecter pour de vrai. M.-F. V.

Robert Laffont, 264 p., 20 €.

C'était mieux avant…
de Lucien Jerphagnon

PHILOSOPHIE « Un pessimiste n'a jamais de bonnes surprises. » C'est ce que constate le philosophe Lucien Jerphagnon dans ce livre qui rassemble nombre de citations négatives sur l'amour, le bonheur, la politique… Et il nous montre, à travers trente siècles de ronchonnements, qu'hier n'est pas mieux qu'aujourd'hui. Ce « pot pourri d'amertume » fait du bien, non seulement parce que nous nous apercevons que nous ne sommes pas seuls à souffrir, mais parce qu'il combat la morosité ambiante. ELSA GODART

Tallandier, "Texto", 256 p., 7,50 €.



Bon appétit, de A à Z

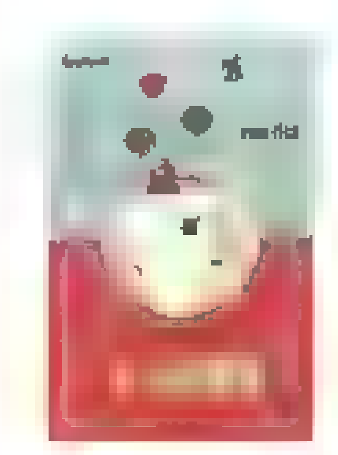
En préambule aux agapes de fin d'année, deux dictionnaires aux multiples entrées roboratives nous éclairent sur le sens de ce que nous mangeons, comment et pourquoi, ici et ailleurs. Dans toutes les civilisations, cuisiner et manger sont des données anthropologiques, des actes sociaux de partage et de convivialité. Le *Dictionnaire des cultures alimentaires* réunit les articles de sociologues, historiens, anthropologues, nutritionnistes autour du « fait alimentaire », de l'allaitement maternel aux émeutes de la faim, du bio aux OGM ou à la tradition halal. Plus onctueux, le *Dictionnaire de la gourmandise* titille, lui, la mémoire de nos papilles. Pas de recettes ici non plus, mais l'histoire du miel, des desserts de Noël ou du gâteau d'anniversaire… qui remonte aux Perses ! Une ouverture sur le monde par le sucré. M.-F. V.

Dictionnaire des cultures alimentaires sous la direction de Jean-Pierre Poulain, PUF, 1536 p., 42 €.

Dictionnaire de la gourmandise d'Annie Perrier-Robert, Robert Laffont, 1 312 p., 32 €.







COFFRET PSYCHOLOGIES

La Psy Box de Serge Ciccotti

Plein d'idées et de surprises, un joli coffret pour aller à la découverte de soi et des autres grâce à vingt-cinq tests mis au point par un docteur en psychologie. À offrir ou à s'offrir, pour savoir si l'on est un vrai optimiste ou un faux pessimiste, plus artiste qu'on le pense, ou encore si notre couple est en bonne santé. C. P.-D.

Marabout, 15,99 €.

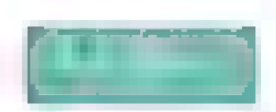




Un petit homme-coq
de Sándor Ferenczi

À partir du cas du petit Arpad, qui, mordu par un poulet, s'est mis à imiter celui-ci, le psychiatre et psychanalyste hongrois Sándor Ferenczi (1873-1933) analyse l'identification de la victime à l'agresseur et l'après-coup du traumatisme. « Un régal », comme disait Sigmund Freud.

Payot, 112 p., 6,10 €.



Pratique de la méditation
de Fabrice Midal

L'auteur, fondateur de l'École occidentale de méditation, livre ici toutes les clés pour pratiquer la méditation : posture du corps, respiration, acceptation de nos émotions… Le CD propose un parcours évolutif de six séances.

LGF, "Le Livre de poche", 224 p. + un CD audio, 17,60 €.

ARMANDO FERRARI/GALLERY STOCK

Pourquoi avons-nous peur de l'avenir ?

Et si nous vivions une nouvelle Renaissance
pleine de chaos,
de doutes, mais aussi de promesses ?

Il y a des raisons d'aimer
notre XXIe siècle.

JEAN LOUIS
SERVAN-SCHREIBER

aimer
(quand même)
le XXIe siècle



Albin Michel, 144 p., 10 €


QUESTIONS À...

JEAN-PIERRE WINTER, PSYCHANALYSTE

« Nous sommes responsables de ce qui nous est transmis »

Dans un essai sur la passation du savoir et des valeurs, le psychanalyste renvoie parents et pédagogues à davantage d'humilité, et l'adulte à la responsabilité de ses névroses.

Que transmettons-nous et comment ?

On ne s'étonne pas qu'un petit veau sache ce qu'il doit faire en naissant, tandis que l'on considère l'enfant comme une amphore vide à saturer. Or il a déjà tout en magasin ! La transmission culturelle, spirituelle passe inconsciemment par tout un savoir archaïque, via le langage commun avec nos ancêtres. Le petit enfant le « démagasine », le déchiffre à l'aide de supports comme la lecture. Le véritable enseignement éveille ce désir insistant d'« apprendre à apprendre », il n'impose pas sa science ou sa morale. Les enfants peuvent aussi nous donner des leçons essentielles, et s'enseigner entre eux. Si vous leur en laissez la possibilité et les prenez au sérieux, ils accepteront ce que vous avez à leur transmettre. Sinon, ils n'écouteront rien en cours, par exemple.

Retenons-nous (ou pas) tout ce qui nous est transmis ?

Cela dépend des gens. Certains s'identifient à leur passé, qu'ils transforment en destin, même si cela leur pourrit la vie. D'autres rejettent leur héritage moral, religieux, la névrose obsessionnelle d'un père, d'une mère... Ces réactions opposées coexistent au sein d'une même fratrie, car nous sommes responsables de la réception de ce qui nous est transmis. Notre libre arbitre passe par la conscience de nos déterminismes personnels, à l'aide de la psychanalyse, de la sagesse, du bouddhisme zen. Cette connaissance de soi permet de s'étonner soi-même, ouvre des espaces psychiques que l'héritage reçu avait tendance à fermer. **Propos recueillis par M.-F. V.**



***Transmettre (ou pas)*, Albin Michel, 180 p., 16 €.**

« Comme un vide en moi »
de Moussa Nabati

CONNAISSANCE DE SOI Moussa Nabati, psychanalyste, cherche à comprendre d'où vient le sentiment d'être « absent à soi-même », véritable trouble qui empêche de profiter de la vie. Et nous invite, pour y remédier, à construire un projet existentiel en redécouvrant notre enfant intérieur qui est en chacun de nous. **E. G.**

Fayard, 320 p., 22 €.

Petit Éloge du charme
de Harold Cobert

SÉDUCTION Un écrivain fait ici œuvre de fine psychologie et met en mots l'attirance pour un visage aux rides expressives ou l'aura dégagée par un Gainsbourg. Complexe, le charme se dérobe à notre conscience, mais on ne peut vivre sans. Et en évitant si possible ce qui le brise, comme la bêtise, la vulgarité et... les liftings. **M.-F. V.**

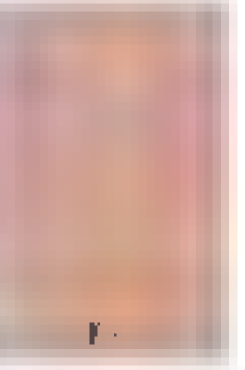
François Bourin Éditeur, 124 p., 14 €.

Système 1, Système 2
de Daniel Kahneman

NEUROPSYCHOLOGIE Pourquoi est-il plus dur de résister à un gâteau quand on fait un calcul difficile ? Selon Daniel Kahneman, psychologue et prix Nobel d'économie en 2002, l'explication se trouve dans notre mode de pensée, régie par deux systèmes : le 1, intuitif, émotionnel, et le 2, lent, logique. Le plus déterminant n'est pas toujours le plus rationnel. Une approche révolutionnaire. **E. G.**

Flammarion, 560 p., 25 €.







ISABELLE LEVY-LEHMANN/ALBIN MICHEL

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.208


LIVE
in
ITALIAN®
PELLEGRINO



Cécile, 12 ans, a aimé

Ce qu'ils n'ont pas pu nous prendre de Ruta Sepetys

« **L**ina a 15 ans. Elle vit en Lituanie avec ses parents et son petit frère. C'est la Seconde Guerre mondiale. Un soir, la police russe les arrête. Personne ne sait pourquoi. Le père part vers un endroit inconnu, Lina et le reste de la famille sont déportés vers la Sibérie. Ils arrivent dans un premier camp. Il fait froid, ils n'ont rien à manger. Un jour, les gardiens ordonnent aux prisonniers de signer un papier pour reconnaître qu'ils sont des traîtres. Lina et sa famille refusent. Ils sont embarqués plus au nord. Et là, c'est pire. La mère meurt… Des années après, des ouvriers retrouvent le journal de Lina dans les ruines des baraques où ils vivaient. Mais on ne sait pas ce qu'ils sont devenus. Ah bon ? c'est inspiré d'une histoire vraie ? C'est affreux. J'ai vraiment aimé ce livre. J'ai beaucoup pleuré. Mes parents m'ont parlé de Staline, qui a tué des millions de gens. Il faut le lire. »



Propos recueillis par CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Gallimard Jeunesse, 432 p., 14,20 €.

À partir de 2 ans

Pop-Up Zoo
de Martine Perrin

Aucun petit ne peut résister à ce livre cartonné. Dès la première page, c'est l'extase ! Voici le gardien du zoo qui surgit, prêt pour la visite. Se succèdent alors, en explosions de couleurs « pop » (d'où le titre), singe, zèbre, croco et lion. Beau, amusant, en relief… On n'a pas fini de le lire avant le dodo du soir ! **C.P.-D.**

Seuil Jeunesse, 12 p., 9,90 €.

À partir de 8 ans

Youpi ! Oups ! Beurk ! Tout sur ces émotions…
de Muriel Zürcher, illustrations de Stéphane Nicolet

Malin, finement illustré et animé (volets, pliages), ce livre dévoile ce que sont nos émotions. À quoi servent-elles ? Pourquoi rions-nous, avons-nous peur ? Lu à deux, le dialogue et la réflexion s'engagent. À vous les grandes discussions et les « pourquoi » sans fin. Bon courage. **C.P.-D.**

Nathan, 64 p., 15,50 €.

À partir de 10 ans

Les Aventures extraordinaires de Lio
de Mark Tatulli

Adorateurs de Calvin (et Hobbes), voici son digne héritier, version cracra et explosive. Car Lio est un affreux gamin qui raffole des vampires et dont l'animal familier est un poulpe. Silencieux mais tellement expressif, il accumule les catastrophes et donne raison à Freud, pour qui les enfants sont tous des pervers polymorphes. Hilarant. **C.P.-D.**

Hors Collection, 112 p., 13,90 €.





FRED BENOIT POUR PSYCHOLOGIES

Pour s'engager

dans une formation

choisir une thérapie

ou un spécialiste

du bien-être

Retrouvez

toutes

les adresses

dans notre cahier

du mieux vivre.

300
contacts
chaque mois

le cahier
du mieux vivre

PSYCHOLOGIES
MAGAZINE

TROIS RAISONS DE VOIR

Les Bêtes du Sud sauvage
de Benh Zeitlin

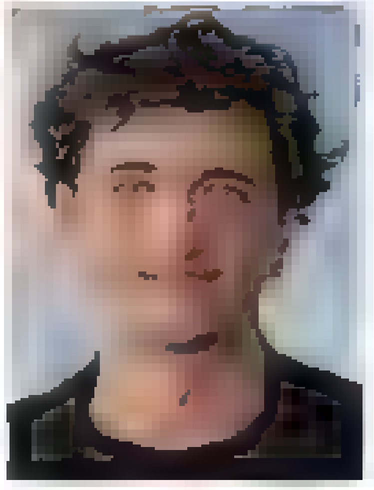
1. Un conte initiatique. « Quand le cinéma est beau comme le vôtre, cela rassemble ! » a commenté Sandrine Bonnaire en remettant à Benh Zeitlin, le réalisateur de ce premier long-métrage, le grand prix du Festival du cinéma américain de Deauville. Déjà récompensé à Sundance et à Cannes[1], ce film indépendant a su séduire tous les publics en racontant une belle histoire. Celle de Hushpuppy, une petite fille de 6 ans qui vit dans le bayou, en Louisiane, avec son père. Mais alors que la santé de ce dernier décline et que la fonte des glaciers provoque une inquiétante montée des eaux, Hushpuppy entreprend de partir à la recherche de sa mère.

2. Une gamine inoubliable. Hushpuppy n'est pas seulement l'héroïne de cette odyssée fantastique, elle en est aussi l'âme et la narratrice. D'où la difficulté de trouver son interprète idéale. Après avoir auditionné plus de quatre mille fillettes, le cinéaste a fini par trouver la perle rare, à côté de chez lui. Enfant du bayou et des péniches, Quvenzhané Wallis a su le convaincre par son humour, sa vitalité et son charisme. Plus jeune que le rôle – elle n'avait que 5 ans à sa première audition –, elle rend sa Hushpuppy encore plus émouvante.

3. Des images fantastiques. La grande qualité du film est d'avoir su traduire le lyrisme de son propos. Les images de fêtes païennes et l'attention quasi mystique portée à la nature remontent aux sources de la poésie américaine pour mieux nous préparer aux séquences fantastiques du troupeau d'aurochs qu'aurait réveillé la fonte des glaces. Avec ces animaux disparus, le film décolle et prend toute la mesure des élans du cœur d'une petite fille décidée à survivre à tout prix. PHILIPPE ROUYER

1. Grand prix du jury au Sundance Film Festival, caméra d'or au Festival de Cannes.

Avec Quvenzhané Wallis, Dwight Henry. En salles le 12 décembre.



À moins de 30 ans, l'Américain Benh Zeitlin signe avec *Les Bêtes du Sud sauvage* son premier long-métrage. Il s'était déjà fait remarquer avec les courts-métrages *Egg* (2005) et *Glory at Sea* (2008), l'histoire de villageois, en Louisiane, qui construisent un radeau à partir de détritus après le passage de l'ouragan Katrina.

ARP SÉLECTION MICHEL SPINDLER/SIPA



L'OR ESPRESSO
CRÉATEUR D'ESPRESSO



Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®* *Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS 1753

PORTRAIT

Claude Miller, cinéaste du secret



Il n'avait pas adapté par hasard le roman de Philippe Grimbert, *Un secret* (2007). De *La Meilleure Façon de marcher*, son premier long-métrage (1976), à *L'Effrontée* (1985), en passant par *Garde à vue* (1981) et *Mortelle Randonnée* (1983), Claude Miller a toujours filmé des personnages mus par des aspirations et des pulsions qu'ils tentaient de cacher à leur entourage. ***Thérèse Desqueyroux***, son dernier film, achevé au prix d'une lutte acharnée contre le cancer qui l'a finalement emporté en avril dernier, n'échappe pas à cette règle. Jeune bourgeoise aux idées avant-gardistes dans la France du début du XX[e] siècle, Thérèse est devenue Desqueyroux en épousant son jeune voisin, choisi pour elle en vue de réunir les terrains des deux familles. Mais Thérèse, qui s'ennuie dans ce monde de conventions, va tout faire pour échapper à son destin. Du roman de François Mauriac, Claude Miller a cassé la structure en flash-back pour raconter l'histoire de manière linéaire et chronologique, afin de « permettre que l'on se sente plus proche de Thérèse », superbement incarnée par Audrey Tautou. De même, il a humanisé le mari, plus rustre et plus brutal dans le roman, désignant ainsi comme véritable coupable de cette tragédie la société bourgeoise où l'on doit tout garder pour soi sans jamais rien laisser paraître à l'extérieur. Nul doute que Claude Miller, qui a toujours parlé de lui dans ses films en transposant à l'écran des récits imaginés par d'autres, s'est projeté dans le personnage de Thérèse. Ce qui donne tout son prix à la dernière scène du film où, derrière le troublant regard d'Audrey Tautou, le cinéaste, de là où il est, semble nous questionner. **P. R.**

***Thérèse Desqueyroux*, en salles depuis le 21 novembre.**



Au-delà des collines de Cristian Mungiu

Le metteur en scène roumain de *Quatre Mois, trois semaines, deux jours* (2007) a réussi un nouveau film saisissant en nous plongeant dans le microcosme d'un petit monastère orthodoxe perdu en pleine campagne. En voulant y soustraire une amie, l'héroïne se retrouve elle-même piégée dans ce monde malsain où les pires horreurs peuvent être commises avec la bonne conscience de qui croit vivre en règle avec sa foi. Violent pamphlet contre les extrémismes religieux, le film n'en oublie pas de déployer une matière romanesque qui porte toute la charge émotionnelle. Prix du scénario et double prix d'interprétation féminine à Cannes. **P. R.**

Avec Cosmina Stratan, Cristina Flutur.
En salles depuis le 21 novembre.

ANIMATION

Ernest et Célestine de Benjamin Renner, Vincent Patar et Stéphane Aubier

Un dessin animé pour les fêtes, quoi de plus banal ? Sauf que celui-ci est plus beau et plus fin que tout ce qu'il nous a été donné de voir depuis longtemps… En confiant l'adaptation d'une série de livres pour la jeunesse[1] au romancier Daniel Pennac, Didier Brunner, le producteur des *Triplettes de Belleville* (2002), savait qu'il obtiendrait mieux qu'un bon spectacle familial. Et de fait, cette rencontre entre un ours musicien et une petite souris orpheline bouscule toutes les conventions. Celles du monde des ours et des rongeurs, mais aussi nos a priori à nous, adultes, qui n'imaginions pas être séduits à ce point par un film « pour enfants ». On louera l'épure du trait, le travail sur les sons et le rythme, mais le secret de cette petite merveille réside avant tout dans la manière de transposer sur un mode poétique de vrais moments de vie. Jamais mièvres, les péripéties s'inscrivent dans un contexte sombre, avant de s'approcher de la lumière d'une relation harmonieuse, à mesure que les héros franchissent les obstacles. Courez-y vite ! P. R.



1. De Gabrielle Vincent (Casterman).

En salles le 12 décembre.

JEAN-MICHEL GRARD/PASCO ; SÉBASTIEN RACHE ALEXANDRE MITI ; STUDIOCANAL



L'OR ESPRESSO
CRÉATEUR D'ESPRESSO

*Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®** **Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS 1753



DVD En coffrets. Pour les fêtes de fin d'année, offrez ou offrez-vous ces trésors des différents âges du cinéma. PAR PHILIPPE ROUYER

Tout(e) Varda

À plus de 80 ans, c'est l'ensemble de son œuvre, soit plus de cinquante ans de cinéma, qu'Agnès Varda, « la grand-mère de la Nouvelle Vague » a réuni dans ce coffret. Passant du documentaire à la fiction, du court au long-métrage, elle a abordé aussi bien les grands sujets de société comme le combat des femmes pour disposer de leur corps (*L'une chante, l'autre pas*, 1976), le consumérisme (*Les Glaneurs et la Glaneuse*, 1999) et l'extrême pauvreté (*Sans toit ni loi*, 1985), que des motifs plus intimes comme l'amour conjugal (*Le Bonheur*, 1965) ou la peur de la maladie et de la mort (*Cléo de cinq à sept*, 1962). Chaque fois son regard ludique et mélancolique transfigure son sujet pour en faire une histoire qui nous touche. À son image, son coffret DVD est plein de surprises à découvrir en superbonus.

Coffret vingt-deux DVD, Ciné Tamaris/ Arte Éditions.

Tim Burton l'intégrale

Depuis *Edward aux mains d'argent* (1990), Tim Burton n'a cessé de combiner poésie, humour et fantastique. Qu'il explore le mythe de *Batman* (1989 et 1991), revisite les codes de la science-fiction (*Mars Attacks !*, 1996) ou qu'il livre sa propre version de célèbres contes (*Alice au pays des merveilles*, 2010), il crée des univers peuplés de monstres et de créatures extraordinaires reflétant nos propres hantises : la mort, la peur de l'autre, la difficulté à assumer sa différence. Bercés par les musiques de Danny Elfman, ses films redoublent d'inventions visuelles pour mieux séduire toute la famille.

Coffret seize Blu-ray ou seize DVD, Warner.

La Nuit du chasseur

Voilà l'objet qu'il faut vous procurer pour savourer *La Nuit du chasseur* (1955), conte cruel de Charles Laughton qui reste parmi les plus beaux films de tous les temps. Nul n'a oublié le numéro de Robert Mitchum, faux pasteur racontant le combat de l'amour et de la haine avec les mots *love* et *hate* tatoués sur ses mains. Mais l'aura du film doit aussi beaucoup à la séquence de fuite nocturne des deux enfants sur le fleuve. La restauration de l'image redonne son éclat sublime et expressionniste à la photographie. Un passionnant making of monté à partir d'images inédites du tournage permet de se glisser dans les coulisses de la création de ce chef-d'œuvre.

Coffret un Blu-ray, deux DVD, un CD audio et un livre, Wild Side.

Le Cinéma de Max Linder

Charles Chaplin a reconnu qu'il lui devait tout. Et pourtant on connaît mal le Français Max Linder, pionnier du burlesque muet, qui a débuté sur les écrans en 1905. Son personnage de Max est un séducteur élégant – avec canne, moustache et chapeau haut-de-forme –, que sa maladresse plonge dans des situations embarrassantes. Longtemps réputée perdue, une partie de son œuvre, retrouvée par sa fille Maud Linder, permet aujourd'hui de savourer ses mises en scène enlevées et bon enfant qui, entre deux gags, savent aussi cultiver une part de merveilleux. Comme en témoigne *Sept Ans de malheur*, son chef-d'œuvre tourné à Hollywood en 1921.

Coffret trois DVD et un livre ou deux Blu-ray et un livre, Éditions Montparnasse.

D'AUTRES FILMS ET D'AUTRES CRITIQUES SUR PREMIERE.FR



Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®* *Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS

Clotilde Hesme

Être présent partout, visible nulle part

GUSTAVE FLAUBERT[1]

« **D**ans *Correspondance*, mon livre de chevet, Flaubert parle de sa condition d'écrivain, mais cela pourrait très bien s'appliquer à celle d'actrice. J'y entends la nécessité de mettre dans mon travail tout ce que je suis, mais en me protégeant. Tous les artistes et toutes les œuvres qui me touchent ont un rapport fort à l'intime, et les metteurs en scène avec qui j'aime travailler partent des personnes qu'ils ont en face d'eux sans chercher à leur coller des idées préconçues ou des clichés de personnages. Cette phrase pose la nécessité d'être "là", présent aux choses et au monde qui nous entourent. Aujourd'hui, on cherche davantage à être visible, à être vu plutôt qu'à être présent ; il faut communiquer, se vendre, multiplier les apparitions, jouer le jeu du grand cirque public... Parfois, je rêve de faire mon métier en artisan, dans mon coin, sans rien céder aux sirènes. Être comme un écrivain qui se livre dans son œuvre et ne se montre pas. Mais il aurait fallu que je fasse autre chose de ma vie. C'est toute l'ambiguïté du rapport que j'entretiens avec mon métier d'actrice. » **Propos recueillis par Anne Laure Gannac**

1. *Cette citation est tirée de* Correspondance *(Gallimard, "Folio", 1998).*

Clotilde Hesme, actrice, est à l'affiche de *Trois Mondes* de Catherine Corsini, en salles le 5 décembre.

ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES

Le Livre de Poche
une vie à lir

Fabrice Midal

PRATIQUE DE LA
MÉDITATION

INÉDIT

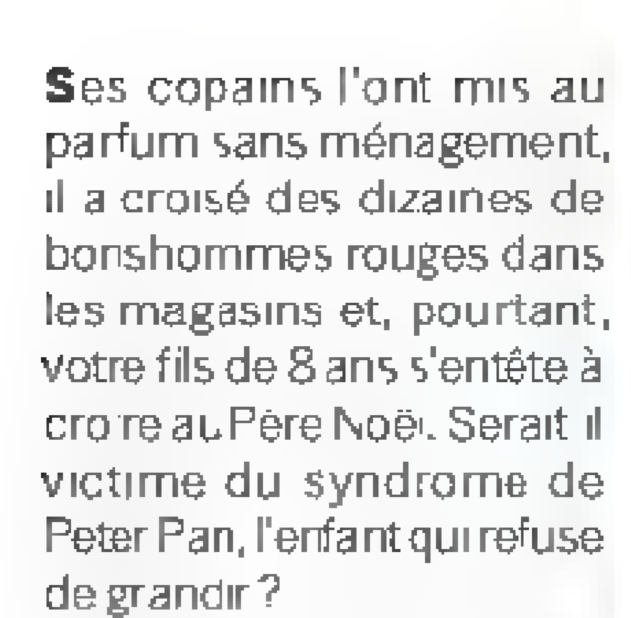
Méditer,
pour vivre vraiment
et maintenant.



livredepoche.com

Il s'obstine à croire au Père Noël

Avec **Dominique Tourrès**, psychiatre et psychanalyste





PETER MARLOW/MAGNUM PHOTOS

Ses copains l'ont mis au parfum sans ménagement, il a croisé des dizaines de bonshommes rouges dans les magasins et, pourtant, votre fils de 8 ans s'entête à croire au Père Noël. Serait-il victime du syndrome de Peter Pan, l'enfant qui refuse de grandir ?

Respecter le rythme de son cheminement psychique. « Les enfants, en général, cessent de croire au Père Noël à l'âge de raison, explique Dominique Tourrès. Plus précisément, lorsqu'ils sont aptes à différencier le réel de l'imaginaire. Mais certains ne sont pas prêts sur le plan psychique. Ils ont encore besoin de se préserver une aire d'illusion avant d'affronter une réalité qui les inquiète, par manque de sécurité intérieure. Ou alors d'échapper un peu à des parents trop proches, peut-être. Le Père Noël représente un interlocuteur privilégié qui leur permet d'exprimer leurs désirs secrets, au même titre qu'un ami imaginaire ou un journal intime à l'adolescence. Les parents doivent respecter le rythme de ce cheminement psychique, variable d'un enfant à l'autre. »

L'accompagner en douceur vers la vérité. Il ne s'agit pas d'encourager sa naïveté, mais de l'accompagner en douceur sur le chemin de la désillusion. « Bouleversante, la découverte que le Père Noël n'existe pas confronte l'enfant au principe de réalité, précise Dominique Tourrès. Elle lui fait prendre conscience que ses désirs ne peuvent pas tous être exaucés. C'est une étape majeure dans son développement affectif, qui l'aide à grandir. » S'il est encore très jeune, ses parents tâcheront de le rassurer et lui expliqueront que certaines personnes y croient, d'autres non. Lorsqu'il commencera à émettre des doutes, signe qu'il est prêt (« Comment le Père Noël fait-il pour distribuer tous ces cadeaux ? »), ils l'amèneront à s'interroger (« Et toi, tu y crois ? Moi non »), sans toutefois lui asséner la terrible vérité (« Il n'existe pas, je t'ai menti »).

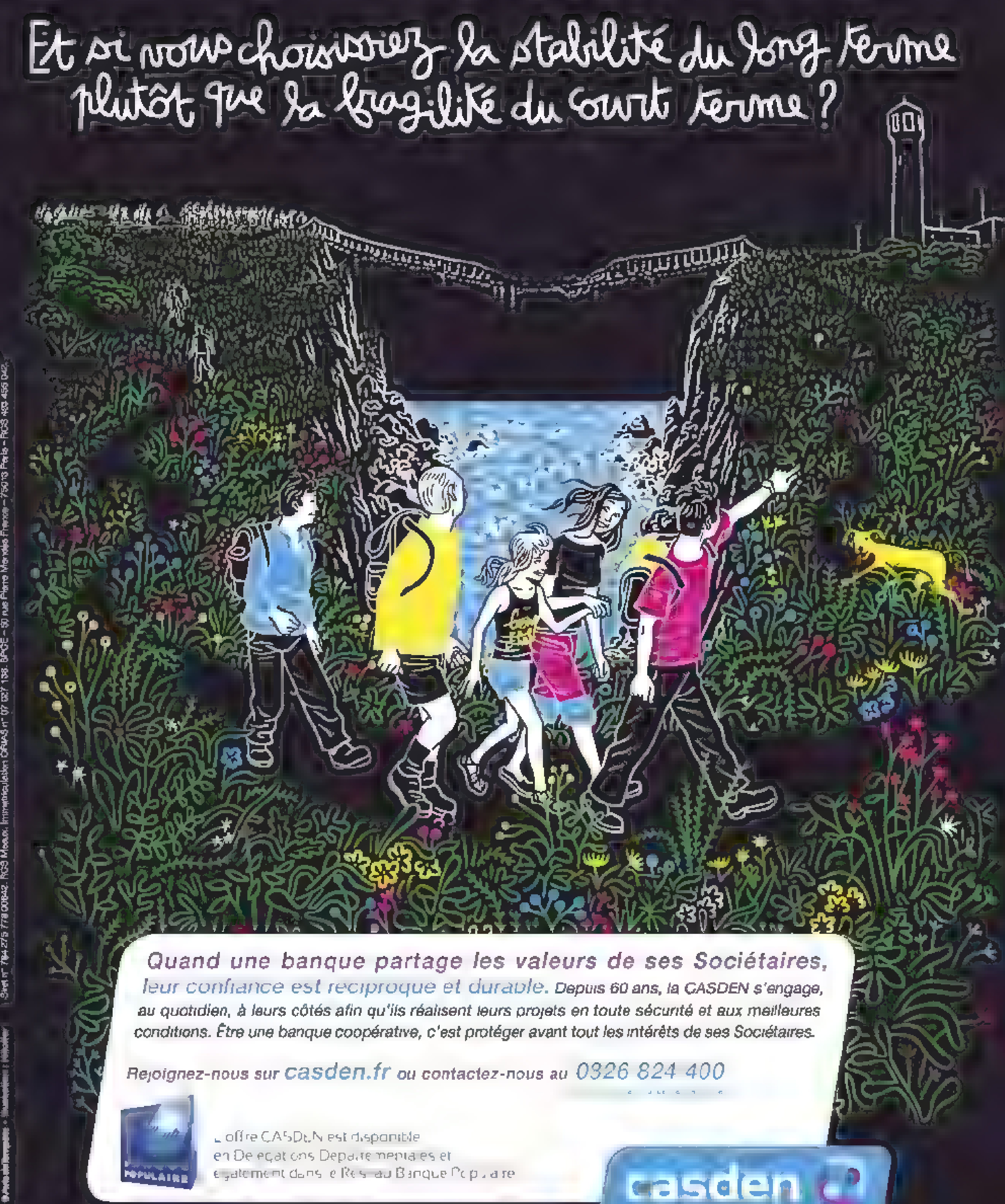
Entretenir la magie. Il arrive que l'enfant – c'est assez rare – vive cette désillusion comme une double trahison de ses parents : ils lui ont menti et l'ont exposé aux moqueries de ses pairs. Ils lui rappelleront alors qu'eux aussi, à son âge, y croyaient dur comme fer et qu'ils ont eu envie de partager avec lui ces merveilleux souvenirs. Ils l'inciteront enfin à « jouer le jeu » pour ses petits frères et sœurs, afin de le valoriser et de lui conférer un statut d'initié. Un bien joli mensonge qui entretient la magie de Noël, chez les grands comme chez les plus jeunes.

ANNE LANCHON

DOMINIQUE TOURRÈS est l'auteure de *J'ai un ado à la maison !* (Scrineo, 2012). Elle a également publié, sous le nom de Dominique Gobert, *Il était une fois le bon Dieu, le Père Noël et les fées* (Albin Michel, 1992).

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *L'Étoile de Noël* de Michel Piquemal, illustrations Martin Matje. Un très joli conte de Noël, plein de tendresse et de poésie, par un écrivain pour la jeunesse (Casterman, 2012).



CASDEN, la banque coopérative de l'éducation, de la recherche et de la culture

L'amour à trois, un fantasme d'homme ?

Chaque mois, **Catherine Blanc,** sexologue et psychanalyste, démonte une idée reçue.



« **L'**être humain n'a de cesse de faire la démonstration de son pouvoir et tenter ainsi de fuir l'angoisse de ses manques, de son impuissance et de sa mortalité. C'est principalement dans le lien à l'autre, et plus encore dans sa sexualité, qu'il évalue et confronte sa valeur.

Le désir de faire l'amour à trois prend sa source dans la période œdipienne, lors de notre première élaboration d'un scénario sexualisé qui pose notamment la question de notre place face au couple parental. Selon l'histoire de chacun, nous en retiendrons le besoin d'être activement la clé de voûte de ce triangle, simple voyeur ou objet dans les ébats. Et, selon nos scénarios primitifs, nous serons amenés à fantasmer la relation avec un couple mixte, à l'image de ce premier schéma. Nous rechercherons alors à faire jouir la personne du sexe opposé, devant celle du même sexe, sans perdre ni l'intérêt ni l'amour de cette dernière. Ou bien nous nous tournerons vers un tandem de sexe opposé, affirmant ainsi notre position d'être unique, la puissance de notre spécificité sexuelle. Fantasmé, vécu ou pas, ce désir appartient à chacun d'entre nous, hommes et femmes. Pourquoi alors le penser comme typiquement masculin ? Parce que, **historiquement, une fois encore, les femmes sont encombrées d'interdits.** En effet, assez classiquement, pour un homme, satisfaire sexuellement deux femmes est la preuve de sa force et de sa puissance. Dans le fantasme masculin, le but de la sexualité est de faire jouir la femme, ou plus exactement de jouir de son pouvoir de la faire jouir. De son côté, la femme s'est longtemps laissé bercer par l'idée que c'était l'homme qui la faisait jouir, telle la Belle au bois dormant attendant que son prince la réveille. Bien sûr, elle sait au fond qu'elle fait également jouir son partenaire, qu'elle peut l'exciter, mais ce pouvoir a longtemps été si peu recommandable que, pour se l'autoriser, elle est allée jusqu'à se convaincre que c'était son devoir, et non son désir !

Mais pouvons-nous imaginer une seule seconde que les femmes ne seraient que soumises aux désirs des hommes ? **L'idée selon laquelle l'amour à trois serait un fantasme purement masculin est le fruit d'une morale.** Dès lors que le désir est accueilli tranquillement par la femme, son envie de jouir et de faire jouir de multiples partenaires est aussi présente chez elle que chez son compagnon. Elle aussi éprouve un formidable pouvoir de domination à ce qu'un homme fasse l'amour avec elle devant un autre. Mais l'interdit la pousse à refouler ce désir, au point parfois de ne même pas imaginer qu'une telle situation puisse exister. Pourtant, si dans la vie de tous les jours la femme aime se retrouver seule au milieu d'un groupe d'hommes, n'est-ce pas une manière de jouir en toute légitimité de ce plaisir d'être l'unique, de se sentir pleinement un être sexué et reconnu comme tel, sans passer à l'acte ? »

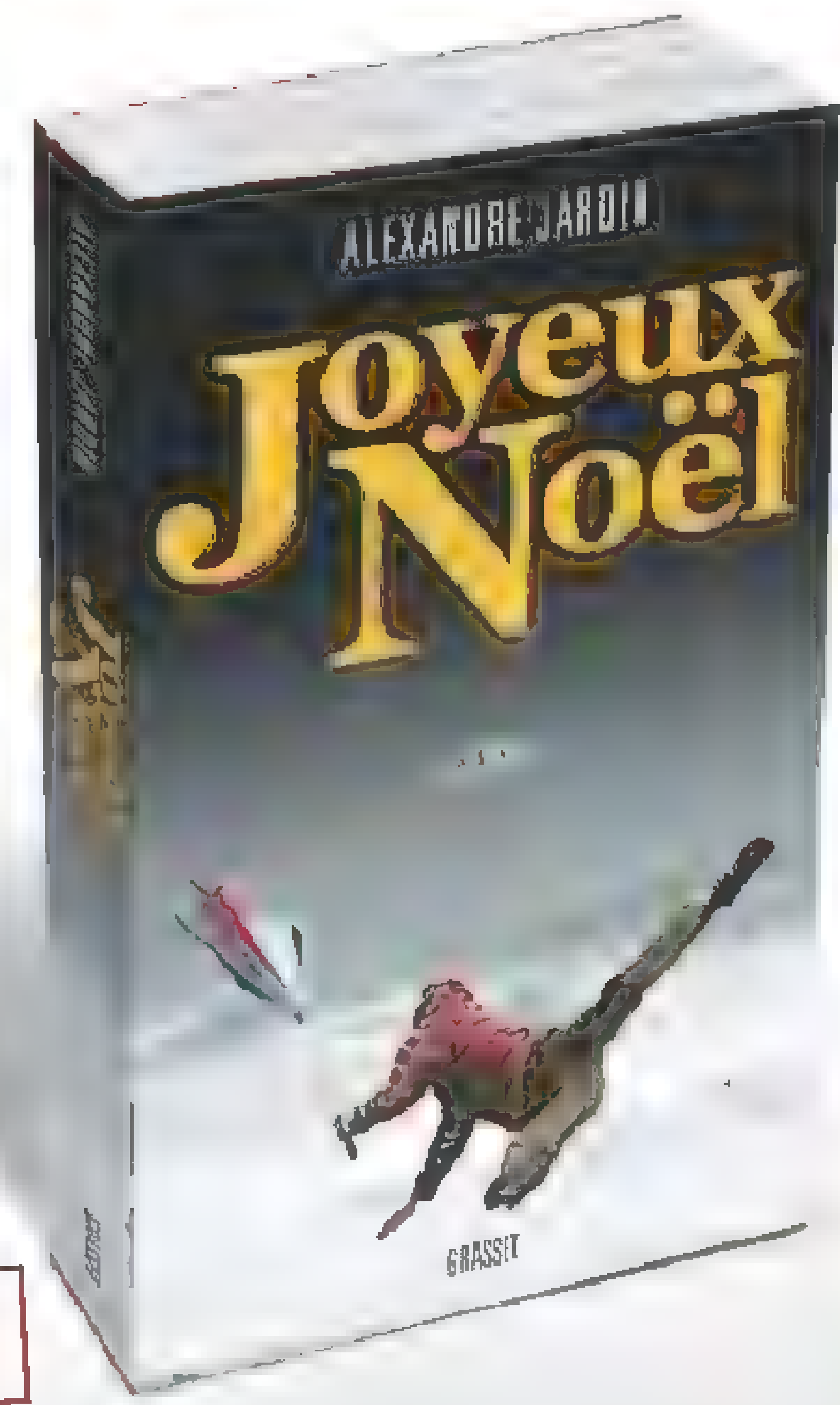
Propos recueillis par BERNADETTE COSTA-PRADES

CATHERINE BLANC, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009).

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

« UN ROMANCIER EST UNE GRENADE DÉGOUPILLÉE, ET ALEXANDRE JARDIN ASSUME CE STATUT AVEC PANACHE. »

François Busnel, *L'Express*



« Un livre qui prône la fin du conformisme et du mensonge, n'hésitant pas à en faire un acte transgressif. »
Stéphane Bern, *RTL*

« Alexandre Jardin se fait le greffier à la fois implacable et fasciné de tous ces faits d'armes. »
Delphine Peras, *Lire*

« Ce n'est pas rien d'être ainsi reconnaissable entre mille littérateurs. »
Eric Chevillard, *Le Monde des Livres*

« Alexandre Jardin repart sur le chemin de la vérité. Un hymne délirant à la franchise ! »
Marie-Adam Affortit, *Paris Match*

« Une joyeuse tornade. Une lecture salutaire. »
Charles Rouah, *Femme actuelle*

« Une petite bombe à placer sous tous les sapins. »
Isabelle Falconier, *L'Hebdo*

DANS TOUTES LES LISTES DE MEILLEURES VENTES

Grasset



HC/MAGNUM PHOTOS

Dépayser Noël

Est-ce pour y croire encore que certains rendent visite au Père Noël en Laponie ? Si beaucoup de grands-parents offrent ce voyage à leurs petits-enfants, les témoignages sont formels : la magie opère sur toutes les générations ! Marchés illuminés et neige scintillante réenchantent la fête en Alsace, en Suisse ou à New York. Les assoiffés d'exotisme préfèrent découvrir les coutumes du « Noël caraïbe ». Et les férus de circuit culturel vibrent à Bethléem, Cracovie, Naples ou Vézelay, guidés par un conférencier ou par leur seule foi. Les voyagistes le constatent : l'éclatement des familles incite plus qu'avant à boucler ses valises pour le réveillon. « Dépayser » Noël permet alors d'en retrouver l'esprit. « De donner une réalité au conte », ajoute Martyne Perrot[1], sociologue spécialiste de cette fête. Dans un décor sacré ou à Disneyland, cela nous replonge dans le théâtre de l'enfance. Et nous autorise à rêver à un avenir plus radieux.

Un air de fête. « La Nativité renvoie aux origines de la famille et à cet amour qui alimente le désir de vivre », rappelle la psychanalyste Virginie Megglé[2]. Célébrer Noël loin de chez soi maintient symboliquement le lien avec ses proches. Mais l'escapade le place sous le signe de la découverte et, ce faisant, nous distancie du risque d'être déçus par ce qui joue habituellement les trouble-fête : surconsommation, conflits familiaux et autres mémoires douloureuses.

Un nouveau départ. En évoquant la naissance, celle du soleil dont on craint la disparition au solstice d'hiver et celle du divin enfant, Noël invite à aborder le changement en toute confiance. « Alors que la famille se force parfois au bonheur à la limite de l'"incestuel", le voyageur rejoint un hôte étranger, différent, nouveau. Ce pays qui l'accueille comme un frère injecte du sang neuf dans ses rites », reprend la psychanalyste. Une revitalisation et une purification qui favorisent un sentiment de virginité, et un retour sur soi.

La mode du traditionnel. Solidarité, charité, amour d'autrui... Les valeurs de Noël semblent reprendre un caractère universel au cours de ces voyages en quête de coutumes authentiques. « Dans notre univers mondialisé, nous avons envie de relocaliser les traditions comme si celles-ci étaient immuables. Or, elles sont souvent plus récentes qu'on ne l'imagine. Elles se transmettent, se recyclent et se réinventent », explique encore Martyne Perrot. Comble d'ironie, les santons sont fabriqués en Chine, et le Japon transforme Noël en fête des amoureux ! Mais l'ailleurs est fait de sortilèges. Et promet toujours une provision de bonheur. Agnès Rogelet

1. *Auteure de* Faut-il croire au Père Noël ? *(Le Cavalier bleu, 2010).*
2. *Auteure de* Couper le cordon *(Eyrolles, 2009).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Se cultiver au travers de découvertes citadines ou de pèlerinages avec www.clio.fr, intermedes.com, terreentiere.com, ailleurs.com

Rêver du Grand Nord, de la Laponie au Canada, avec vivatours.fr, www.scanditours.fr, nomade-aventure.com, comptoir.fr, vacancescanada.com, aventuria.com



DU CRISTAL À LA SCÈNE, LA LORRAINE RAYONNE DE TOUS SES TALENTS

Retrouvez Frédérique sur
www.lorraine.eu



L'écaille de tortue rend-elle sage ?

Par Flavia Mazelin Salvi
Stylisme Déa Lecointe – Photo Daniele Fona

Les créateurs en quête d'originalité, et lassés des imprimés panthère et crocodile, se mirent à chercher un motif insensé pour conjuguer à nouveau beauté et futilité. Lequel fut le premier à penser à l'écaille de tortue ? Cela restera à tout jamais un mystère. L'essentiel, dans cette folle trouvaille, est qu'il est question de la Terre mère. Vénéré par les Amérindiens, symbole de la planète et de la sagesse, ce reptile aussi fascinant qu'ancien nous rappelle que c'est en ralentissant que l'on progresse. Chargés de nous apprendre la leçon, sacs, escarpins, bottes et manteaux, de Marc Jacobs à Mellow Yellow, le déclament sur tous les tons. Faut-il prendre ces papes et papesses pour des prophètes inspirés ou pour des maîtres de sagesse ? Chacun se fera bien sûr son idée. Et trouvera chaussure à son pied. Reste que, en ces temps de turbulences, ce motif à l'indéniable élégance classique possède la petite touche chamanique qui nous protège et qui nous invite à la prudence.

Bottes en cuir écaille et cuir grainé Amélie Pichard.

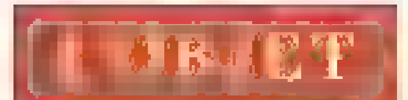


La douceur du nettoyage
à sec à la maison.
en douceur
profiter encore plus de chaque instant.
Nouvelle Gamme Electrolux INSPIRATION
Electrolux
Electrolux
thinking of you
Electrolux
www.electrolux.fr



Distortion Candlestick
Bougeoir distordu en résine et marbre, design Paul Loebach pour Areaware. Disponible en neuf coloris. À partir de 35 € (designdecollection.fr)





Ami du noir, bougeoir

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME SARAH DE BEAUMONT

Tous les ans, en Suède, le 13 décembre, de blondes et délicates jeunes femmes parent leur chevelure pâle d'une couronne de bougies pour la Sainte-Lucie, fête de la Lumière. Pendant la nuit la plus longue de l'année – le jour ne dure que quatre heures –, les flammes vaillantes défient les forces puissantes de la nuit. Comme la torche faisait fuir le loup, et le cierge, les esprits malins. C'est la raison pour laquelle chaque bougeoir, du plus baroque au plus humble, nous rappelle inconsciemment l'éternel combat des hommes contre le noir, le froid, l'inconnu. Parce que l'on peut s'en saisir, ouvrir la porte qui donne sur les ténèbres et les dissiper momentanément, sa magie ne sera jamais éclipsée par la performance ou le design d'une lampe ou d'un lustre. L'objet est archaïque, presque sorcier, presque sacré. Épuré, il fascine ; tarabiscoté, il attendrit ; détourné, il amuse. Dans tous les cas, il rassure en donnant à celui qui l'utilise une fugace mais intense sensation d'éternité.



© CREDIT VERTICAL



Baignés par le climat océanique, les terroirs bordelais révèlent des vins d'une grande harmonie.

BORDEAUX

Bordeaux.com



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX ... SANTÉ, À CONSOMMER AVEC ...



En 6 jours, accédez au pouvoir de régénération

ANTI-AGE GLOBAL

1ère Mondiale en Cosmétique Végétale® : les Cellules Natives Végétales 4G

Les Chercheurs des Laboratoires Cosmétique Végétale® Yves Rocher maîtrisent la connaissance du formidable pouvoir **d'auto-régénération infinie du végétal**. Ils signent ainsi une 1ère Mondiale en Cosmétique Végétale® : les Cellules Natives Végétales dites de **4ème Génération**.

Leurs structures cellulaires préservées et intactes sont pour la première fois issues d'un procédé exclusif au brevet déposé : l'élicitation, procédé de stimulation biologique, qui leur assure une efficacité exceptionnelle au cœur des soins **Anti-Age Global**.

Elles agissent sur les signes majeurs de l'âge : le capital jeunesse de votre peau est protégé durablement.
Le renouvellement cellulaire cutané naturel est stimulé au quotidien.
Les structures collagéniques et hyaluroniques de la peau sont renforcées.

® Marque déposée par Yves Rocher. * Tests in vitro



INFINIE DES CELLULES NAT VÉGÉTALES 4G



YVES ROCHER
ANTI-AGE GLOBAL



Découvrez les secrets
du pouvoir Anti-Age Global sur
www.yves-rocher.fr
ou en scannant ce code



FRÈRES ET SŒURS

Comprendre leur influence. Trouver la bonne distance. Résoudre les conflits

Dossier coordonné par Violaine Gelly – Photos Léa Crespi



Une fratrie autonome

Laura, 29 ans, Julie, 26 ans, Danny, 34 ans Mathilde, 35 ans et Kevin, 24 ans.



L'IDÉE

Entre fusion et rivalité, la fratrie construit notre identité.

Par Laurence Lemoine

Lors d'une récente conversation, Nicole Prieur, philosophe et psychothérapeute familiale (entretien p. 80), nous affirmait : « Dans la construction psychologique d'un individu, l'influence de la fratrie est bien plus grande que celle des parents. » Ses propos nous ont d'abord surpris, tant nous avons été habitués, par la psychanalyse, à considérer les trajectoires individuelles selon un axe vertical : ce qui nous a été transmis – ou ce qui a manqué – de nos père et mère et des générations précédentes. Mais, rapidement, dans les échanges qui ont suivi, s'est exprimé le constat, pour ceux d'entre nous qui ont grandi dans des fratries aux contours variés, d'être aussi définis par un axe horizontal. Nous sommes faits de la même pâte que nos frères et sœurs, en partie modelés, ou bosselés, par chacun d'entre eux et continuons, quand bien même la vie nous a éloignés, à voir le monde à travers le prisme de ces liens manquants

« Ma sœur et moi, nous ne nous sommes jamais entendues, témoigne par exemple Pauline, 41 ans. Nous n'avons pas les mêmes goûts, pas les mêmes envies. Nous ne pouvons pas nous parler sans que cela ne dérape en dispute. Malgré tout, elle, c'est moi, et moi, c'est elle. Nous sommes comme les deux faces d'une même médaille. » Danny, 34 ans (témoignage p. 77), avoue pour sa part ne pas beaucoup apprécier les fêtes de famille qui approchent. « Les parents devant lesquels on se censure un peu, les pièces rapportées avec lesquelles on ne s'entend pas toujours, les enfants qui courent partout, je trouve ça plutôt pesant. Moi, ce que j'aime, c'est retrouver mes frères et sœurs tels que nous étions avant, juste tous les cinq. » Décrite comme une entité autonome au sein de la famille, la fratrie de Danny le porte, le ressource, le recentre. › › ›

>>> L'accent mis par Freud sur la problématique œdipienne – l'enfant rêvant d'évincer son parent de même sexe pour prendre sa place auprès du parent de sexe opposé – a longtemps conduit à ne regarder les relations fraternelles que sous l'angle de la rivalité. Mais la fratrie se vit aussi, et peut-être avant tout, comme « une identité collective, un "nous" partageant le même inconscient », explique Marie-Laure Colonna, psychanalyste jungienne. Avant d'être traversée par des lignes de faille, elle s'appréhende originairement, dans l'intrapsychique, comme un tout indifférencié.

ISSUS DU MÊME VENTRE

Jung a ainsi décrit la relation frère-sœur comme la conjonction des opposés, figurant l'image archétypale d'une union incestueuse. « Nous étions semblables à ces êtres hybrides dont parlent les philosophes, mi-mâles, mi-femelles et qui, pour avoir osé s'attaquer aux dieux, ont été séparés », écrit Carole Fives dans un roman[1] qui a marqué la rentrée littéraire. Privée de son frère à la suite du divorce de leurs parents, elle le décrit comme la part manquante d'elle-même : « Je te cherche dans les films, petit frère, je te cherche dans tous les livres, dans le sourire de mes amis, les yeux de mes amants. »
Mais pourquoi cette relation peut-elle être si forte ? « Parce qu'elle se noue en des temps immémoriaux, précise Françoise Peille[2], psychologue clinicienne. Il y a, dans les fratries biologiques, l'expérience fondamentale d'être issus d'un même ventre, lieu archaïque de constitution du lien fraternel. Frères et sœurs se représentent, dans le fantasme, comme autant de morceaux d'un même corps, confortés en cela par leurs ressemblances physiques dont souvent ils s'enorgueillissent ou leurs parents pour eux. » « Nous étions fiers d'être les frangins R., se remémore Renaud, 51 ans. On se déplaçait dans la camionnette rouge de mon père, tous les six à l'arrière, deux garçons et quatre filles du même moule. Ça faisait sensation. »
Si la fratrie imprègne les couches profondes de notre identité, constituant le socle de notre narcissisme, les relations entre frères et sœurs ne se vivent cependant pas dans la belle harmonie qu'évoque le terme de fraternité, tant s'en faut. « Je ne sais pas pourquoi nous admettons d'avance qu'elles doivent être affectueuses, déclarait Freud dans *L'Interprétation des rêves*[3]. Nous connaissons tous des frères ennemis, et nous avons souvent constaté que l'inimitié était apparue dans l'enfance ou durait depuis toujours. Bien des adultes, qui aujourd'hui aiment tendrement leurs frères et sœurs, ont vécu avec eux dans leur enfance sur un pied de guerre continuel. »

UNE JALOUSIE NÉCESSAIRE

Tout commence à l'arrivée d'un deuxième enfant, un drame pour l'aîné, qui perd son unicité et « apprécie exactement le tort que va lui faire le petit étranger », écrit encore Freud. D'emblée, l'affection manifestée envers les plus jeunes est teintée de jalousie, de haine, de vœux de mort parfois exprimés avec la plus grande candeur. « La rivalité fraternelle se joue autour de l'amour parental. Pour autant, elle n'est pas nécessairement entretenue par eux, remarque Marie-Laure Colonna. Cette expérience ne peut être évitée et cela ne serait pas souhaitable. Car la jalousie est le processus par lequel l'enfant apprend, en se comparant, à se différencier de ses frères et sœurs pour devenir lui-même », une tâche moins aisée dans les fratries de même sexe proches en âge.

DEMI OU QUASI

Familles recomposées : des liens choisis

La multiplication des fratries recomposées renouvelle et enrichit l'exploration du lien fraternel. **« Frères de lait, frères d'armes, il est évident que le lien symbolique dépasse le lien biologique »**, affirme Françoise Peille, psychologue clinicienne. Si la reconfiguration familiale, dans le cas de nouvelles unions, complexifie d'abord la concurrence fraternelle en multipliant parents et rivaux, en s'accompagnant parfois de changements de rang – l'aîné rétrogradé en position de deuxième ou troisième –, il n'est pas rare qu'elle soit, dans un second temps, vécue par les enfants comme une chance. **« Ils ont la satisfaction d'avoir su recréer de la concorde là où les adultes avaient semé le chaos »**, atteste la psychologue. D'ailleurs, fréquemment, ce ne sont pas eux qui utilisent le terme « demi » pour désigner ceux qu'ils considèrent comme leurs frères et sœurs. Preuve que la fratrie n'est pas seulement une réalité donnée, mais aussi un lien choisi.

Lacan appelait « hainamoration » cette haine inhérente à l'amour, consécutive à la nécessité de renoncer à la fusion. Mais si le temps conduit certaines fratries du côté d'un amour apaisé – « On est parfois un peu chien et chat, mais franchement, on s'adore », dit Barbara, 33 ans –, d'autres s'enfoncent dans une rancœur mutuelle qui les conduit au mieux à l'indifférence, au pire à une grande violence. Les mythes – Abel et Caïn, Romulus et Remus… – racontent l'impossibilité, parfois, de supporter de n'être plus l'unique, d'être soi tant que l'autre existe.

Nadir, 33 ans, aîné d'une fratrie de trois, deux garçons puis une fille, déplore que ses parents ne soient pas intervenus dans leurs disputes. « Nous nous battions physiquement, nous étions en permanence dans une compétition qui, de leur point de vue, nous aguerrissait. Mon petit frère est resté otage de son besoin de me surpasser et rejoue ça en permanence ailleurs, avec d'autres. »

LE SOCLE DU SOCIAL

Florence, elle, se souvient, à 39 ans : « Nos parents mettaient un point d'honneur à être parfaitement équitables, les mêmes cadeaux, les mêmes droits pour tout le monde. Nous vivions cet égalitarisme comme une forme d'injustice, car nous n'avions ni le même âge, ni les mêmes goûts. Notre besoin de nous différencier a fini par nous éloigner. » Quant à Pauline, qui confiait plus haut former avec sa sœur les deux faces d'une même médaille, elle raconte que ses parents les avaient « mises dans des cases : moi, j'étais "la jolie", ils ne me soutenaient pas beaucoup en clamant qu'ils ne se faisaient pas de souci pour moi, "alors que ta sœur, la pauvre..." Nous étions renvoyées dos à dos, avec chacune l'impression que l'autre nous privait de quelque chose. J'en garde, dans mes relations sociales, cette peur d'enlever quelque chose à quelqu'un, sans jamais bien savoir quoi ».

« Nous vivons, dans nos rapports sociaux, des projections inconscientes de ce que nous avons connu dans nos fratries », confirme Marie-Laure Colonna. Le lien social s'édifie sur le lien fraternel, notamment à travers le jeu. « C'est le terrain sur lequel l'enfant construit des mondes imaginaires, expérimente des rôles différents, apprend à poser des règles communes et à les enfreindre, observe Françoise Peille. C'est dans le jeu qu'il vit ses plus grandes joies, ses plus gros conflits. ››



TÉMOIGNAGE

“J'avais peur que nous n'ayons rien à nous dire”

Danny, 34 ans, grossiste sur Internet

« Dans ma famille, nous sommes cinq enfants. Mathilde a 35 ans. J'ai onze mois de moins. Puis viennent Laura, 29 ans, Julie, 26 ans, et Kevin, 24 ans. Aujourd'hui, nous sommes tous en couple, et, sauf le benjamin, nous avons des enfants. Quand nous nous retrouvons pour dîner chez mes parents, deux vendredis par mois, nous sommes vingt autour de la table. Tout le monde parle fort, rigole, les enfants crient... C'est gai, mais impossible d'avoir une discussion ! Sans compter qu'il peut y avoir des désaccords avec les "pièces rapportées". C'est normal : nous nous entendons bien, mais nous ne nous sommes pas choisis. En juin dernier, j'ai donc proposé à mes frères et sœurs que nous nous retrouvions pour dîner, rien que nous. Cela ne nous était jamais arrivé ! La première fois, j'ai eu peur que nous réglions nos comptes ou que nous n'ayons rien à nous dire. Au contraire, il a fallu nous forcer à partir du restaurant ! J'étais fier d'être avec eux. Nous nous sentions forts, soudés. Depuis, tous les deux mois environ, nous recommençons. Nous rions beaucoup, comme quand nous étions petits. Nous parlons de nos souvenirs d'enfance, de ce qui n'intéresse que nous. C'est aussi l'occasion de retrouver une vie de fratrie que nous avons peu connue, Mathilde étant partie de la maison lorsque Kevin avait 14 ans. Avec l'avantage d'être dégagés des étiquettes données par les parents – "Lui, c'est le malin ; elle, l'intello" – et des clans entre nous. Si, par exemple, j'ai toujours été très proche de Laura, je ne connaissais pas si bien Kevin et Julie qui, aujourd'hui, sont bien différents des enfants avec lesquels j'ai vécu. Nous nous retrouvons à égalité, entre adultes. Nous partageons nos doutes, nos envies, et nous nous disons vraiment les choses. Plus que celle de mes amis, leur parole compte. Et surtout, nous nous voyons pour le pur plaisir de nous retrouver, sans aucune obligation. » Propos recueillis par Cécile Guéret

>>> Chaque succès, chaque échec le conduit à renégocier sa place et à réviser ses stratégies. » Des stratégies encore à l'œuvre dans sa vie d'adulte, professionnelle ou amicale. Sara, 40 ans, deuxième de quatre filles, dit avoir du mal avec les garçons, dont elle ne connaît pas le fonctionnement. « En revanche, j'ai des amitiés féminines très fortes et je continue, au travail, de faire bloc "entre filles" contre l'autorité », reconnaît-elle.

« À l'hôpital, je m'amusais souvent à essayer de deviner le rang de mes collègues dans leur fratrie », lâche Françoise Peille. Comme elle, Ingo F. Schneider, médecin homéopathe suisse, est convaincu que nous adoptons un style relationnel différent selon que nous avons été aîné, cadet ou benjamin (encadré ci-contre)... Sa longue pratique de médecin de famille l'a en effet conduit à constater de grandes similitudes, non seulement dans le vocabulaire utilisé par les parents pour décrire des enfants de même rang, mais également dans les pathologies exprimées par eux dans l'enfance et à l'âge adulte. Bien avant lui, Alfred Adler, psychanalyste viennois dissident de Freud, construisait sa théorie de la « compensation » à partir de l'observation des dynamiques fraternelles. Supposant un « instinct de domination » aussi fondamental que l'est la libido dans la théorie freudienne, il affirmait que les frères et sœurs mis en position d'infériorité – l'un écrasé par un aîné ou détrôné par un puîné – développaient durablement des comportements tels que la mégalomanie, le triomphalisme, la médisance, ou encore la recherche permanente d'alibis destinés à compenser leur faiblesse réelle ou supposée.

« Il est aussi amusant de regarder, dans les couples, le rang de chacun des partenaires », suggère Marie Laure Colonna. Karine, 44 ans, affirme que la complicité qui existe entre elle et son conjoint repose en grande partie sur le fait que « lui aussi avait une petite sœur qui lui collait aux basques. On se comprend ». « J'ai rarement vu une aînée de fratrie nombreuse se mettre en couple avec un "petit dernier". Il est peu probable qu'elle aspire à recréer la même relation », observe encore la psychanalyste. Lorsqu'elles ont eu à seconder leur mère ou à se substituer à elle, telle la Céline de la chanson d'Hugues Aufray, certaines aînées peuvent avoir de grandes difficultés à quitter la cellule familiale pour vivre leur propre vie, notamment amoureuse[4].

Chaque fratrie est une histoire différente, marquée par des épreuves singulières. Nous y faisons l'apprentissage de la vie, avec ses chagrins et ses joies, ses coups du sort et ses cadeaux du ciel, au long d'un chemin où chacun apprend à trouver sa place et à s'ouvrir à l'autre. Nos enfants nous offrent l'occasion de revivre nos propres problématiques fraternelles. Puissent-ils, avec notre aide, vivre les leurs comme un enrichissement. ■

La fratrie est un creuset, au sein duquel nous apprenons à négocier notre place

1. *Que nos vies aient l'air d'un film parfait* de Carole Fives (Le Passage, 2012).
2. Françoise Peille, auteure de *Frères et Sœurs, chacun cherche sa place* (Hachette Pratique, 2011).
3. *L'Interprétation des rêves* de Sigmund Freud (PUF, 1999).
4. Lire à ce sujet l'article « La grande sœur » de Mariette Mignet sur www.cairn.info

Dis-moi ton rang, je te dirai qui tu es

Après plus de vingt ans passés à observer ses jeunes patients, Ingo F. Schneider, médecin homéopathe suisse, a constaté la récurrence de caractéristiques psychologiques et physiques liées à leur rang dans la fratrie.

L'aîné a été un nourrisson qui sollicite beaucoup ses parents. Il est observateur, désireux de comprendre les règles des adultes, tourné vers le père. Il cherche à contenter tout le monde, craignant de ne jamais faire assez bien. Réservé, obéissant, appliqué, souvent fanfaron et blessant avec les plus petits, il est courageux physiquement.

Le cadet a été un nourrisson câlin, sensuel. Il cherche à faire plaisir plutôt qu'à se conformer aux règles. Inventif, créatif, il aspire à toucher et à transformer la matière. Il a besoin de stimuli externes – couleurs criardes, saveurs marquées, et veut toujours acheter quelque chose. Il est pris par de violents accès de colère.

Le benjamin est sélectif, il ne veut que maman. Il est rayonnant, joyeux, drôle. Ses comportements sont plus difficiles à saisir : il copie ses aînés, mais jamais de la même façon. Il tourne autour d'eux, sans vraiment prendre part à leur duo. Il cherche parfois à les énerver, il louvoie, contourne les règles.

Cette typologie semble se répéter dans les fratries par cycles de trois, le quatrième adoptant les traits du premier, le cinquième du deuxième, etc. Pour les fratries de deux, on retiendra les places d'aîné et de benjamin.

Ingo F. Schneider est l'auteur de *Tout savoir sur les relations entre frères et sœurs* (Favre, 2010).



Des frères unis par l'adversité

TÉMOIGNAGES

« Ensemble, on a échappé aux camps »

ANDRÉ, 85 ANS, RETRAITÉ

« Notre famille a émigré de Pologne dans les années 1920. Nous étions orphelins de père. Avec "frangin Marcel", on avait les mêmes copains, on dormait dans la même chambre, on faisait tout ensemble. Ce qui s'est passé pendant la guerre a renforcé ce lien : à partir de 1940, nos trois aînés sont entrés dans la Résistance active, à la MOI[1], nous, on faisait les coursiers. En 43, notre frère Maurice a été abattu dans Paris, et toute la famille a été arrêtée. Maman a été envoyée à Auschwitz. On a réussi à échapper à ça, Marcel et moi. Il avait 13 ans, moi pas encore 15 ans, mais on savait ce que ça voulait dire. On a erré, dormi dans les toilettes des immeubles, toujours tous les deux. On ne parle plus tellement du passé, on a du mal à se remémorer les vacheries que l'on nous a faites, mais avec Marcel, c'est entre nous. On ne pourrait pas ne pas se voir, c'est pas pensable. »

1 FTP-MOI Francs Tireurs et partisans, main-d'œuvre immigrée, réseau de résistance communiste

« L'entraide nous a permis de survivre »

MARCEL, 83 ANS, RETRAITÉ

« On a été hébergés à droite, à gauche. Je me souviens qu'un soir, avec André, sur le pont Saint-Michel, il y avait un flic qui nous suivait. On s'est dit : "On le prend et on le fout à l'eau." On partait le matin, on faisait comme si on allait au lycée, on traînait, quoi. Mais on avait toujours la trouille d'être arrêtés. On était recherchés, il y avait notre photo dans les commissariats. Au bout d'un mois, la Résistance nous a récupérés, je suis parti en Auvergne, André est resté à Paris. Après la guerre, on s'est retrouvés, et depuis, on passe beaucoup de temps ensemble. C'est notre vie. On ne pourrait même pas imaginer faire autrement, c'est naturel. Chez nous, c'était la solidarité, la porte ouverte, on partageait. C'est probable que nos parents nous ont laissé ça. L'importance de l'entraide, du soutien, ça nous a permis de survivre. »

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL



Dix ans d'écart, et alors ?

Annabelle, 14 ans, Verlaine, 16 ans, et Zoé, 2 ans.

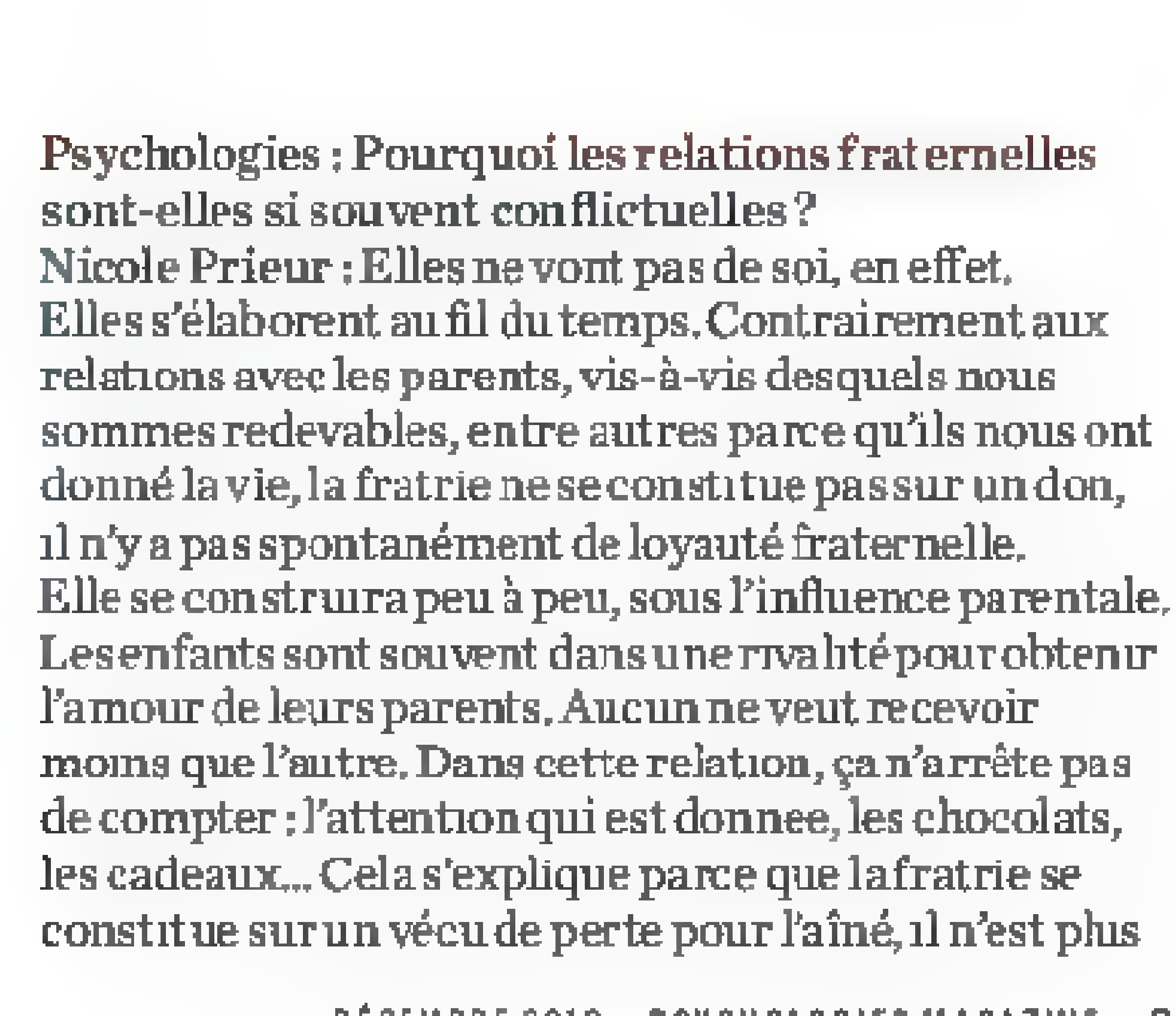
NICOLE PRIEUR
Philosophe et psychothérapeute familiale, elle a créé le site Parolesdepsy.com Elle est l'auteure de *Petits Règlements de comptes en famille* (voir p. 92)



Peut-on faire la paix sur le tard ?

Heureusement oui, répo[illegible] les fratries qui ne s'ente[illegible] légion. Mais, en avançan[illegible] de dépasser les souffran[illegible] et de trouver enfin du pla[illegible]

[illegible]RISTILLA PELLÉ-DOUËL



Psychologies : Pourquoi les relations fraternelles sont-elles si souvent conflictuelles ?

Nicole Prieur : Elles ne vont pas de soi, en effet. Elles s'élaborent au fil du temps. Contrairement aux relations avec les parents, vis-à-vis desquels nous sommes redevables, entre autres parce qu'ils nous ont donné la vie, la fratrie ne se constitue pas sur un don, il n'y a pas spontanément de loyauté fraternelle. Elle se construira peu à peu, sous l'influence parentale. Les enfants sont souvent dans une rivalité pour obtenir l'amour de leurs parents. Aucun ne veut recevoir moins que l'autre. Dans cette relation, ça n'arrête pas de compter : l'attention qui est donnée, les chocolats, les cadeaux... Cela s'explique parce que la fratrie se constitue sur un vécu de perte pour l'aîné, il n'est plus >>>

>>> le centre de l'attention de ses parents ni l'objet de leur amour exclusif. Et de manque pour le cadet, qui ne connaîtra pas cette exclusivité-là. Tout l'enjeu va consister à intégrer la possibilité de partager d'abord l'amour parental. Mais le partage, c'est l'expérience de la dépossession, et cela n'est pas facile. Les jeunes enfants ont peur de ne plus exister. Or ils éprouvent le sentiment d'existence grâce au regard des parents. Si ce regard se détourne pour se poser sur le frère ou la sœur, il craint d'être renvoyé au néant.

Vous voulez dire que l'arrivée d'un frère ou d'une sœur ne suscite pas seulement de la jalousie, mais que cela peut aller jusqu'à une angoisse existentielle?

N.P. : Oui, cela va jusque-là. Et pour celui qui éprouve cette angoisse, se mêle une mauvaise image de lui-même provoquée par l'agressivité ressentie à l'égard de l'autre, frère ou sœur. Les relations fraternelles sont complexes, c'est en cela qu'elles sont intéressantes.

Quel rôle jouent les parents dans cette relation ?

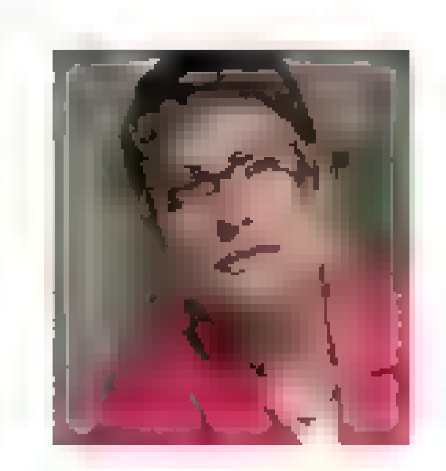
N.P. : Un rôle fondamental, pour ne pas dire fondateur. C'est la parole, la loi parentale qui vont instituer l'interdit de « tuer », d'éliminer le gêneur que représente le frère ou la sœur pour l'enfant. Sans cette parole, les pulsions agressives pourraient se déchaîner. D'ailleurs, bien des enfants souhaitent la disparition du nouveau bébé arrivé à la maison. Qui n'a entendu le récit d'un aîné qui voulait jeter le bébé à la poubelle, ou essayant de l'aspirer avec l'aspirateur ? Le mythe biblique de Caïn et Abel dit d'ailleurs tout sur cette violence fraternelle latente : c'est lorsque Dieu intervient, qu'Il punit Caïn pour la mort d'Abel, que Caïn prend conscience de sa faute. Jusqu'alors, il était indifférent à son frère : qu'il vive ou qu'il soit mort, cela importait peu. C'est par la loi divine énoncée, le « Tu ne tueras pas » qu'il mesure la nécessité de respecter l'autre. Accepter de faire une place au frère, à la sœur permet de construire un lien profond fait de complicité, de soutien, de reconnaissance mutuelle. Chacun peut en percevoir la richesse, c'est la seule relation familiale qui dure toute la vie, sauf accident : les parents disparaissent, le couple ne dure pas forcément. Mais on est frère et sœur pour toujours.

À l'âge adulte, que deviennent ces relations qui ont commencé avec difficulté ?

N.P. : En devenant adulte, on évolue, chacun suit son chemin, et parfois ce sont des voies divergentes. À cette période, les enfants s'éloignent. Ce sont les parents qui continuent à faire le lien, par les fêtes, les réunions familiales, les anniversaires. Même quand on a du plaisir à se retrouver, je constate combien les souffrances du passé restent intactes et prêtes à resurgir. Le pédiatre et psychanalyste britannique Donald W. Winnicott disait : « La souffrance vient de ce qui n'est pas advenu. » Or, dans la calculette inconsciente, tout ce qui n'est pas advenu subsiste et pèse lourd. Le refoulé revient au moment du vieillissement des parents, c'est-à-dire au moment où les rapports parents-enfants tendent à s'inverser, lorsqu'ils deviennent plus faibles. C'est souvent à cette période que les livres de comptes s'ouvrent à nouveau. « Mon frère ne s'occupe pas de ma mère, il la voit deux fois par an, mais elle ne parle que de lui », « Je veille sur mon père, mais c'est à ma sœur qu'il a donné de l'argent »... Et quand survient le décès des parents, le retour du refoulé se fait massivement. Sonne alors l'heure des règlements de comptes, on aimerait présenter à la fratrie la facture de ce que l'on n'a pas reçu des parents.

Est-ce pour cette raison que les successions sont souvent des moments de conflit ?

N.P. : Oui, on ne se dispute pas pour les petites cuillères en tant que telles, mais pour leur valeur symbolique. L'objet convoité est une façon de chercher réparation : je me paie sur l'héritage de ce que je n'ai pas eu du vivant des parents, je cherche à avoir une place que je n'ai pas eue. Ou, au contraire, je défends avec virulence celle que je veux conserver. Chacun va interpréter le don ou le legs – « Je n'ai eu "que" ceci, c'est que décidément mon frère était le préféré. » L'héritage est un terrain « idéal » pour tenter d'éliminer l'autre, maintenant que les parents ne sont plus là pour préserver l'entente.



« Regardons ce que nous avons fait de nos frères et sœurs, car c'est cela que nous transmettons à nos propres enfants »

NICOLE PRIEUR

Peut-on se libérer de cette rivalité et parvenir à des relations apaisées ?

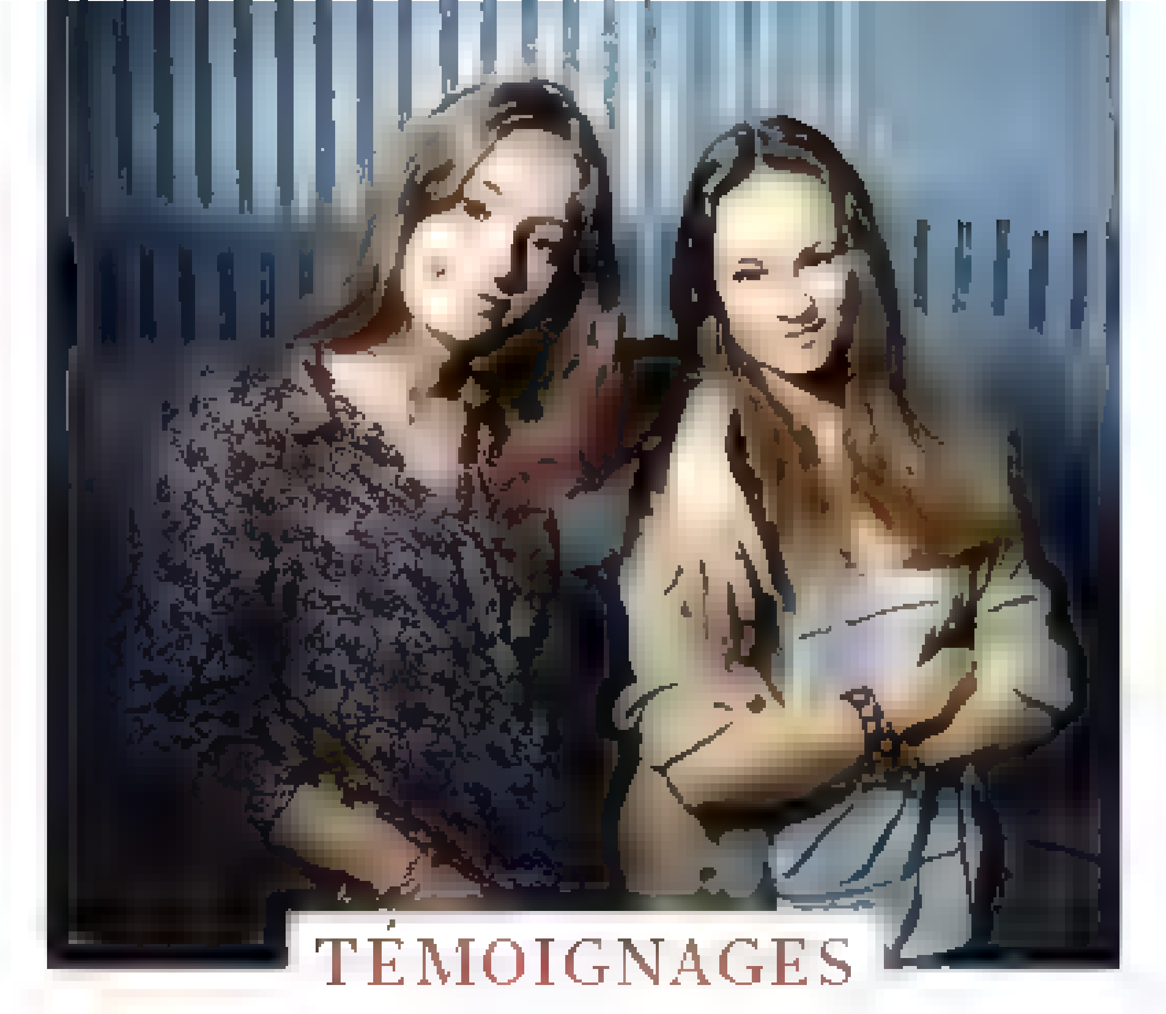
N.P. : Bien sûr, heureusement ! J'ai souvent vu des fratries qui ne s'entendaient pas ou peu se rapprocher en avançant en âge. Cette évolution de l'amour fraternel – car il est bien question d'amour – passe par des étapes importantes. Pour devenir adulte, il faut accepter que les parents n'aient pas donné plus qu'ils ne le pouvaient. Accepter et admettre que ce ne sont pas les dieux tout-puissants de notre enfance, mais des humains, comme nous, avec leurs limites. Ce changement de regard sur les parents entraîne un changement de notre propre place dans la famille. Et puis, n'oublions pas de nous demander ce que nous voulons transmettre à nos enfants : nous souffrons lorsqu'ils se disputent ou se battent. Regardons alors ce que nous avons fait de nos frères et sœurs, car c'est cela que nous transmettons à nos propres enfants. Les comptes non soldés passent aux générations suivantes, que nous en parlions ou non.

Comment alors faire bouger notre relation avec nos frères et sœurs ?

N.P. : En nous posant la question du lien fraternel, moins simple qu'il y paraît. Quel sens a-t-il pour moi ? En quoi est-il important ou non ? Quelle place est-ce que je veux donner au fraternel dans ma vie ? À l'âge adulte, entretenir de bonnes relations est un choix délibéré, puisque les parents ne sont pas là pour assurer la cohérence de la famille. Et puis, en étant réaliste : nous ne parvenons pas à passer plus de trois jours ensemble sans nous disputer, comme quand nous étions petits ? Eh bien, contentons-nous d'un week-end, pendant lequel chacun peut garder le sourire.

Ce n'est pas toujours facile…

N.P. : Non, mais c'est tellement riche. Bien sûr, il existe des familles où ce questionnement n'est pas nécessaire, car les ajustements se font au fur et à mesure. Ce lien nous inscrit dans notre histoire familiale, il nous relie aux origines. Nous partageons des souvenirs communs, cela permet de construire un sentiment de permanence, et ce précieux sentiment de continuum d'existence, qui aide à lutter contre les inquiétudes liées à l'insécurité de la vie. Et puis, ce processus de construction du lien fraternel constitue un apprentissage de l'altérité, qui passe, entre autres, par la capacité de se décentrer. Emmanuel Levinas nous y invitait à sa manière : « Le partage du monde s'effectue à partir du moment où on le regarde avec les yeux de l'autre. » ■



TÉMOIGNAGES

“J'espère que le fossé de l'âge ne sera pas infranchissable”

VERLAINE, 16 ANS

« Ma grande crainte est qu'avec Zoé la différence soit trop grande pour que nous puissions avoir une vraie relation de sœurs. Nous nous entendons bien, nous faisons des jeux, je lui lis des histoires, mais je n'ai pas grandi avec elle. Quand je partirai de la maison, elle aura au maximum 10 ans et nous aurons peu vécu ensemble. J'espère que le fossé de l'âge ne sera pas infranchissable, que nous serons quand même proches et complices. J'aimerais qu'elle puisse m'appeler si elle se prend la tête avec les parents, qu'elle me raconte des trucs de sœurs et qu'elle ne me voie pas comme une adulte, du côté des vieux. »

“Avant Zoé, j'étais la petite dernière”

ANNABELLE, 14 ANS

« Nous étions une famille de quatre, j'étais la petite dernière. Nous commencions à avoir une vie d'adultes, à pouvoir, par exemple, faire de longs voyages. Lorsque les parents nous ont annoncé l'arrivée de Zoé, j'ai eu peur que notre vie change complètement. Avec un bébé, tout serait plus compliqué ! Bien sûr, aujourd'hui, j'adore Zoé et je ne pourrais plus me passer d'elle. C'est ma sœur, d'une façon un peu différente. Avec Verlaine, nous avons nos délires, nos films cultes, nos souvenirs. Nous nous sommes construites ensemble. Avec Zoé, j'ai une relation plus parentale. Elle est encore bébé et, quand elle aura l'âge de rire avec moi, elle aura d'autres références, d'autres expressions… Elle me regardera comme si j'avais 80 ans ! » PROPOS RECUEILLIS PAR C.G

THÉRAPIE

L'enfant symptôme. Le malaise d'un enfant, son mal-être ou ses troubles peuvent être le signal d'un dysfonctionnement familial. Pourquoi ce phénomène se met-il en place et comment le repérer ?

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Raphaël, 3 ans, visage et boucles d'ange, est le troisième enfant d'une famille qui en compte quatre. Mais Raphaël a beau avoir tout d'un ange, c'est un petit diable. « Il n'arrête pas ! s'inquiètent ses parents. Il enchaîne les bêtises, fait des colères, harcèle ses frères et sa petite sœur. C'est épuisant. » À l'école, cela ne va pas mieux. Bref, la vie est devenue infernale. Une visite chez un psychothérapeute s'impose.

DES DIFFICULTÉS CACHÉES

« La thérapie familiale pose qu'il existe un système familial d'interagissements, indique Sylvie Angel[1], psychiatre, psychanalyste et thérapeute familiale. Au sein de celui-ci, un enfant peut prendre sur lui des difficultés rencontrées par la famille, et signaler, à travers un ou plusieurs symptômes, que quelque chose ne tourne pas rond. » Dans le cas de Raphaël, il apparaîtra au cours des séances, que son agitation, ses hurlements et le refus de sa petite sœur expriment une souffrance cachée de la famille : une fausse couche de la maman, jamais révélée, a suivi sa naissance. Pour Xavier Pommereau[2], pédopsychiatre et directeur du Pôle aquitain de l'adolescent (centre Abadie) au CHU de Bordeaux, « l'enfant symptôme trouve son origine à sa conception. C'est là qu'il faut chercher. Pourquoi et comment les parents ont-ils eu cet enfant ? Et lui, qu'en sait-il ? Et qu'en dit-il ? »

UN LANGAGE À DÉCODER

Ce qui s'exprime à travers le symptôme est important, ce n'est pas du « rien » dont il suffirait de traiter les manifestations pour régler le problème. Car c'est bien de langage dont il est question. Le langage du corps – les expressions somatiques telles que l'asthme ou l'eczéma –, mais aussi la parole, celle des parents comme celle de l'enfant. « La clé du problème se cache dans ce qui est dit, qu'il convient d'abord de noter et de prendre au pied de la lettre, puis de “métaphoriser” », expose Xavier Pommereau. Le symptôme est donc un vecteur d'information. Et de citer le cas de cet adolescent de 15 ans, qui, après une tentative de suicide inattendue, explique : « C'est le bordel chez moi. » Avant que ne surgisse la vérité d'une vie sexuelle cachée – mais inconsciemment connue – du père.

UNE OCCASION DE S'INTERROGER

Pour Sylvie Angel, « face à un enfant manifestant des troubles, il demeure fondamental de se poser cette question de l'enfant symptôme : qu'y a-t-il dans ma propre histoire, dans notre histoire, qui pourrait éclairer la situation actuelle ? Qu'est-ce qui n'aurait pas été dit, serait demeuré caché ? Peut-être qu'il n'en est rien et que le trouble n'est pas en lien avec l'histoire familiale, mais cela vaut la peine de s'interroger et d'ouvrir un espace où la parole vraie peut circuler. Par exemple, si le couple connaît des difficultés, mieux vaut en parler avec les enfants, sans entrer dans les détails, plutôt que de faire comme si tout allait bien, alors que les enfants sentent très bien que ce n'est pas vrai. »

UNE CHANCE DE GUÉRISON

L'un des risques que court l'enfant symptôme est d'être désigné comme bouc émissaire, celui qui cristallise les tensions. À trop se focaliser sur ses problèmes à lui, la famille perd une chance de faire la paix avec elle-même. Xavier Pommereau : « Il porte à la fois un problème et la libération de ce problème. Dans l'inconscient, rien ne se perd, tout se libère. De même que la fièvre est à la fois signal et moyen de lutte contre une infection, l'enfant symptôme ouvre la voie à la compréhension et à la résolution du conflit. » Qui le plus souvent passe par un travail thérapeutique familial.

1. Auteure entre autres d'*Ah, quelle famille ! Un homme, une femme, des enfants : comment être heureux ensemble* (Pocket, “Évolution”, 2005).
2. Auteur d'*Ados en vrille, Mères en vrac* (LGF, “Le Livre de poche”, 2012).



TÉMOIGNAGES

“J’avais assimilé qu’il faudrait nous séparer... mais je n’y croyais pas”

RAPHAËL, 37 ANS, CONSULTANT

« Il n’est pas mon double, mais mon complément, la personne qui compte le plus pour moi. Nous nous sommes toujours compris d’un regard. Plus tard, je nous imaginais vivre ensemble, dans une grande maison, avec nos femmes et nos enfants. J’avais pourtant assimilé qu’il faudrait nous séparer, “faire seul”, puisque tout le monde nous le disait... mais je n’y croyais pas! Être à deux m’a rendu les relations avec les autres plus faciles. Avec lui, j’étais à l’aise pour affronter l’extérieur. La première fois qu’il est parti sans moi en vacances, à 18 ans, ça m’a fait bizarre... Plus tard, lorsqu’il s’est installé un an à l’étranger, je me suis senti seul et démuni, comme si je n’étais pas entier. Aujourd’hui encore, j’ai besoin de savoir qu’il n’est pas trop loin. Je ne sais si c’est la gémellité ou notre grande complicité, mais nous nous appelons tous les jours et nous nous voyons au moins une fois par semaine. »

“Notre symbiose préadolescente m’a donné le sens de l’engagement”

URIEL, 37 ANS, ENTREPRENEUR DANS LA MODE

« Nous avons toujours été très différents, physiquement comme de caractère. Nos parents ont été attentifs à nous considérer comme deux individus à part entière, à nous appeler par nos prénoms, à ce que nous formions une fratrie avec notre sœur aînée. Pour autant, j’ai vite compris qu’il y avait nous, “les jumeaux”, et les autres. Enfants, nous étions en autarcie, fusionnels. Je le vivais comme une chance. Avec un frère comme ça, je n’avais besoin de personne ! Vers 17-18 ans, nous avons réalisé que nous n’avions pas les mêmes goûts, pas la même façon de voir les choses... J’ai commencé à chercher mon identité. Pour autant, je suis assez nostalgique de cette symbiose préadolescente. Cela m’a rendu fort, confiant, m’a donné le sens du lien, de l’engagement. Lorsque je me suis marié, par exemple, j’avais tout à fait conscience de ce que “partenaire pour la vie” signifiait. » PROPOS RECUEILLIS PAR C. G.

CATHERINE VANIER
Psychanalyste et docteure en psychologie, elle est chercheuse associée au centre de recherches Psychanalyse, médecine et société, à l'université Paris-VII. Elle est l'auteure, avec Bernadette Costa-Prades, de *Comment survivre en famille* (LGF, "Le Livre de poche", 2011)


ALAIN POTIGNON/SYGMA/CORBIS



EN PRATIQUE

Parents : comment intervenir, ou pas, dans les conflits.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

« Ils s'adorent, vraiment, jamais une dispute, j'ai beaucoup de chance » ou « Je ne peux pas les laisser seuls deux minutes, ils se battent ». Deux positions entre lesquelles oscille ou se fige l'amour fraternel et qui dépendent fortement des attentes et des projections des parents. « Qu'elles soient refoulées ou exprimées, la jalousie et la rivalité sont inévitables dans la fratrie, rappelle Catherine Vanier. Loin d'être négatives, elles agissent comme un stimulant, un ferment à la construction de l'identité psychique de l'enfant. C'est pour cela que les parents doivent les accepter. » Le moteur de ces émotions ? S'assurer un amour exclusif de la part des parents. Être le meilleur, dominer l'autre sont autant de manières d'exprimer ce désir inconscient. Avec une limite : « La violence n'est évidemment pas acceptable, l'intégrité physique et psychique de chaque enfant doit être respectée, et c'est au parent d'y veiller. Pour cela, ils doivent non seulement accepter de mettre des limites, mais aussi de relire leur propre histoire de sœur ou de frère par le prisme de la rivalité fraternelle. Et tenter ainsi de comprendre ce qui a pu être transmis en termes de violence – actée ou ressentie – ou de jalousie à leurs propres enfants, et qui se rejoue dans leurs relations. »

ILS SONT INSÉPARABLES ET NE SE DISPUTENT JAMAIS

Les motivations inconscientes. Ou bien ils se sont unis dans une vraie et grande complicité contre leurs parents. Ou bien ils refoulent agressivité, jalousie et rivalité pour faire plaisir à leurs parents. Dans ce cas, il s'agit d'une surenchère affective sur le mode « regarde comme je sais prendre sur moi pour être tout le temps gentil avec lui (elle) ». Surenchère dont l'objectif final est bien entendu d'être le grand gagnant. La pulsion agressive est transformée en démonstration de gentillesse. Le risque ? Faire grandir et différer une haine inconsciente.

Comment rétablir l'équilibre. Accepter la complexité. Les relations humaines sont conflictuelles, les sentiments ambivalents. Il est important de se questionner : quelle jalousie personnelle avons-nous dû ravaler ? Quelle peur la menace du conflit réveille-t-elle ? À qui et pourquoi veut-on faire la démonstration d'une « famille modèle » ? Proposer des activités et des loisirs en vue de séparer une fratrie trop fusionnelle peut être le feu vert que les enfants attendent pour pouvoir se « déscotcher ». Accueillir les critiques, mais aussi ce que l'on nomme les émotions négatives peut aussi libérer les enfants du fardeau d'être toujours positifs.

ILS SE DÉNONCENT L'UN L'AUTRE

Les motivations inconscientes. Essayer à tout prix d'avoir la première place dans le cœur des parents en montrant à quel point l'autre ne vaut pas la peine d'être aimé. Le manque de confiance en soi de l'enfant peut également jouer comme un levier : peu sûr de ses talents et compétences, il se valorise sur les faiblesses de son frère ou de sa sœur. Certains parents mettent en place, plus ou moins inconsciemment, un système de comparaison-compétition, qui pousse les enfants à se dénoncer les uns les autres.

Comment rétablir l'équilibre. En ne rentrant jamais dans le jeu du cafteur et en lui disant clairement que dénoncer ne se fait pas. On peut aussi lui préciser que l'on n'a pas besoin de lui pour connaître les défauts de son frère ou pour être au courant de ses bêtises. C'est une manière de le remettre à sa place d'enfant en le rassurant : ses parents sont suffisamment forts et justes pour ne pas charger un de leurs enfants de faire le « sale boulot ». Cela signifie aussi que ses parents ne laisseront pas sa sœur ou son frère cafter sur lui. De même, il faut se garder au maximum de faire des comparaisons entre frères et sœurs, cela induit des compétitions malsaines et des rivalités haineuses.

UN CAS À PART

L'enfant unique, une sociabilité à conquérir

Grandir sans frère ou sœur est une aventure à risque : celle de ne pas se mesurer à l'autre. Aux parents de veiller à ne pas enfermer l'enfant dans une bulle[1].

NE PAS CÉDER AUX STÉRÉOTYPES : non, un enfant unique ne grandit pas nécessairement en égoïste, solitaire et possessif.

NE PAS EN FAIRE UN « ADULTE » TROP TÔT en le responsabilisant ou en l'associant. Il doit vivre pleinement sa vie d'enfant.

CONSTRUIRE UN CLIMAT FAMILIAL favorable à l'ouverture aux autres : on constate généralement une avidité sociale chez les enfants uniques.

ÉVITER DE FAVORISER SA PRÉCOCITÉ intellectuelle au détriment de sa maturité affective.

PRÊTER ATTENTION À L'INTIMITÉ : la proximité entre l'enfant et ses parents ne doit pas signifier l'impliquer dans leur vie de couple. Ils doivent marquer les générations.

VEILLER À NE PAS LE RENDRE PRISONNIER de l'obligation de plaire.

CONTRÔLER LA PRESSION : puisqu'il ne peut pas la partager, l'enfant unique risque d'être encore plus soucieux de satisfaire les rêves parentaux.

1. D'après Françoise Peille, auteure de Frères et Sœurs, chacun cherche sa place *(Hachette Pratique, 2011).*

ILS NE VEULENT RIEN PARTAGER

Les motivations inconscientes. Se faire remarquer par leur singularité, via des signes extérieurs exclusifs, jouets, vêtements, amis… Ne rien céder de ce qui leur appartient pour ne pas concéder à l'autre une once de leur pouvoir. Et, chaque fois qu'ils le peuvent, s'approprier ce qu'ils pensent être le « meilleur » pour frustrer l'autre, pour rétablir ce qu'ils pensent être la justice, pour le dominer ou pour faire la démonstration de leur force.

Comment rétablir l'équilibre. Dans un souci d'égalité parfaite, les enfants sont peut-être trop traités de manière indistincte, ce qui attise leur désir d'être uniques aux yeux de leurs parents. Ils se comportent donc en enfants uniques. Or les différences sont des marqueurs importants dans la construction de l'identité et dans l'acceptation de l'altérité. Elles doivent être respectées et l'inégalité expliquée. À la manière de Françoise Dolto, on peut dire à ses enfants : « L'amour des parents n'est pas un gâteau dans lequel on coupe des parts égales. À chaque enfant, les parents refont un gâteau d'amour, ce n'est pas le même, mais c'est la même qualité. »

ILS S'IGNORENT ROYALEMENT

Les motivations inconscientes. Vivre comme un enfant unique en faisant comme si l'autre avait disparu ou n'avait jamais existé. Il se peut aussi que les enfants, sentant que leurs parents ne supportent pas les disputes, préfèrent ne pas avoir de contact pour ne pas les provoquer. À l'adolescence, il peut s'agir d'un acte de rébellion : refuser de donner aux parents ce qu'ils attendent pour couper le cordon avec eux. Les frères et sœurs feignent ici l'indifférence affective alors que leurs parents ne rêvent que de les voir complices.

Comment rétablir l'équilibre. Commencer par s'interroger sur la façon dont nous avons vécu notre place dans la fratrie, notre propre rapport au conflit, l'éventualité d'injonctions trop contraignantes – de ne pas se disputer entre frères et sœurs, par exemple… Puis essayer, peut-être par des moyens ludiques, de tisser des liens de complicité en famille, mais sans forcer, de manière à ce que le goût du plaisir et du rire partagé déclenche l'envie de renouveler des expériences collectives respectant la singularité de chacun.

>>>



ILS SE BATTENT POUR UN RIEN, PARFOIS VIOLEMMENT

Les motivations inconscientes. Une seule motivation, aussi limpide que brutale : il s'agit de faire disparaître l'autre pour rester le seul enfant aimé. La violence physique traduit ce désir d'éliminer le rival, ce parasite qui vient piller l'amour parental.
Comment rétablir l'équilibre. En commençant par rappeler la loi : il est interdit de se frapper. Cette loi qui civilise l'être humain doit également être respectée par les parents. Comment amener les enfants à ne pas se taper dessus si les adultes eux-mêmes pratiquent la loi du plus fort ? Les coups sont un symptôme, ils viennent exprimer, à la place des mots, les émotions, les sentiments, les ressentis. Pour revenir à des relations non violentes, il est nécessaire d'écouter les enfants sur ce qui déclenche leur violence (les motifs, les rancœurs, les demandes) afin de comprendre la mécanique de leurs conflits (sentiment d'injustice, besoin de reconnaissance...). Rétablir, voire établir, une communication verbale entre les parents et les enfants et entre les enfants est donc indispensable. On peut avoir recours à un professionnel si l'on n'y parvient pas ou plus.

ILS SONT DANS UN JEU DE RÔLE DOMINANT-DOMINÉ

Les motivations inconscientes. En jouant le rôle du parent avec son frère ou sa sœur, en le ou la dévalorisant, l'enfant tente d'occuper ou de retrouver la place fantasmée de l'enfant sans rival. Sa stratégie : maintenir l'autre sous son emprise – peur, moquerie, violence physique – pour éviter qu'il ne lui fasse de l'ombre.
Comment rétablir l'équilibre. Il s'agit de couper court à la violence physique ou à la tyrannie psychologique que l'enfant-parent exerce sur l'autre en ne lui cédant aucun pouvoir ni autorité sur ses frères et sœurs. Et d'interdire clairement et fermement les moqueries qui vexent et dévalorisent. On peut également s'interroger sur les jeux de rôles que l'on impose malgré soi à ses enfants, via les étiquettes qu'on leur colle sans toujours s'en rendre compte : le raisonnable, la rêveuse, l'autoritaire... Et les supprimer en cessant de les réduire à quelques caractéristiques comportementales. Enfin, l'enfant dominant reproduit peut être un modèle d'autoritarisme parental dont il souffre et qu'il rejoue avec son frère ou sa sœur. Il peut alors être utile de remettre en question la façon dont les parents exercent leur autorité. ■



TÉMOIGNAGE

“J'ai cessé d'être enfant unique trop tard”

THOMAS, 40 ANS, INGÉNIEUR

« Après le divorce de mes parents, je vivais avec ma mère durant la semaine et je rejoignais mon père pour les week-ends et les vacances. On faisait beaucoup de choses ensemble. Je rêvais d'avoir des frères et sœurs bien sûr, mais je me délectais aussi de mon statut d'"enfant unique de parents divorcés", car j'étais deux fois plus le centre de l'attention. Finalement, je ne sais pas si c'est si agréable que cela. Je crois qu'on rate les relations essentielles de partage, de solidarité, de confrontation avec des semblables. On manque les disputes, les rigolades, les histoires de famille... Quand j'étais petit, mes parents voulaient que je sois avec d'autres enfants, mes cousines surtout, et les scouts. Bien sûr, on riait, on se disputait, mais l'enjeu n'avait rien à voir. Il ne s'agissait pas de partager l'amour des parents. Une fois les vacances finies, chacun retrouvait sa famille. Puis mon père et ma mère se sont remariés et, en l'espace de huit ans, je me suis retrouvé avec six jeunes demi-frères et sœurs. Le rêve s'est confronté à la réalité, et j'ai su qu'avoir une fratrie n'était pas forcément synonyme de jeux et de partage. C'était trop tard pour moi : j'avais 12 ans... Même si je les aime beaucoup, ce n'est pas pareil que ce que je peux observer des relations entre mes propres enfants. Je me rends compte qu'il y a eu beaucoup d'attente dans ma vie de fils unique. » PROPOS RECUEILLIS PAR C.P.-D.



L'un est célèbre, l'autre pas.

Par Christine Sallès et Anne-Laure Gannac   Photos Jean-François Robert

Margot de Vigan, 42 ans, auteure de bande dessinée, et **Delphine de Vigan**, 46 ans, écrivaine

« Nous avons toujours eu, avec ma sœur, une vraie proximité, se souvient Margot. Gamine, Delphine était celle qui veillait sur moi sans être "maternante". Nous avions une très grande liberté, mais, enfants de parents séparés, nous étions responsabilisés : nous prenions les transports en commun pour rallier notre banlieue à Paris, les domiciles respectifs de nos parents, à une époque où c'était peut-être moins courant. » Proches sans être fusionnelles, Margot et Delphine – et leur frère, 34 ans aujourd'hui –, ont eu leurs propres bandes de copains et copines ; des souvenirs hilarants à partager, qui leur ont permis d'alléger, parfois, ce que la fratrie traversait de difficile. Delphine : « Ce que nous avons vécu avec notre famille a forgé un lien indéfectible entre nous, parce que nous ne pouvions pas toujours partager ça avec l'extérieur. Ces épisodes nous ont liés de manière très forte, dès la petite enfance. Peut-être un peu plus tôt pour moi en tant qu'aînée. Je suis convaincue que je ne serais pas, maintenant, la personne que je suis si je n'avais pas eu une sœur et un frère. » Une complicité qui a permis aux frangines d'hier de s'émerveiller des adultes qu'elles sont devenues. Si Margot envie « parfois, l'hyperactivité de Delphine, trait de caractère qui peut se transformer en défaut », son aînée admet qu'elle aimerait, elle, « savoir mettre les choses à distance comme sa petite sœur devenue une personnalité singulière ». Margot s'en étonne : « Mais toi aussi, tu y arrives : c'est l'écriture qui t'aide à tenir tout ça à distance. » C.S.

Delphine de Vigan est notamment l'auteure de *Rien ne s'oppose à la nuit* (Lattès, 2011), Margot de Vigan, de *Frangines, et c'est comme ça !* (Vents d'ouest, 2012, voir p. 92).



MARIA ALIAGAS, 33 ANS, ASSISTANTE DE PRODUCTION, ET NIKOS ALIAGAS, 43 ANS, JOURNALISTE ET PRODUCTEUR

Rien n'enthousiasme autant Nikos Aliagas que de pouvoir parler de ses origines grecques, de son père venu à Paris pour tenter sa chance en tant que tailleur, de sa mère, femme forte et omniprésente qu'il imite. Et, bien sûr, de sa petite sœur qui l'écoute, attentive. « C'est moi qui l'ai demandée à mes parents : je me sentais un peu seul en fils unique. Quand elle est née, j'avais 10 ans et j'étais tellement heureux ! » s'emballe Nikos. Aussitôt, elle devient sa compagne de jeu, la spectatrice de ses blagues, son souffre-douleur, son « meilleur pote », « comme un double ». S'il a toujours fait d'elle sa première confidente et principale conseillère, elle préfère agir d'abord seule, pour elle, et ne lui parler qu'après. C'est ainsi qu'elle s'est retrouvée dans le monde de la télé, assistante de direction à France Télévisions, sans avoir jamais évoqué son lien de parenté avec ce frère célèbre. « Elle est comme ça, Maria, souligne fièrement Nikos, carrée, intègre. » Il y a quatre ans, dépassé par le travail, il lui demande de devenir son assistante. Elle n'hésite pas : « J'étais habituée, depuis l'enfance, à ce que l'on passe par moi pour avoir accès à mon frère, les filles, surtout ! » Désormais, elle gère tout de sa vie professionnelle. Et pas seulement : « Je lui dis mes états d'âme, ma fatigue, mes doutes, confie Nikos. Son avis m'est primordial. En fait, je me suis longtemps pris pour son père, et aujourd'hui, elle est comme une seconde mère pour moi. » La première n'y est pas pour rien : « Chaque jour, confie Maria en riant, notre mère me dit : "Occupe-toi bien de ton frère !" » ■ A.L G.

Nikos Aliagas présente, sur TF1, *50 Minutes inside* et *Après le 20 heures, c'est Canteloup*, et sur Europe 1, *Les Incontournables*.

POUR ALLER PLUS LOIN

FRÈRES ET SŒURS

Comprendre leur influence. Trouver la juste distance. Résoudre les conflits.

À LIRE

PETITS RÈGLEMENTS DE COMPTES EN FAMILLE

de Nicole Prieur

Comment parvenir à « solder » les comptes afin que chacun puisse se sentir à sa place dans la nébuleuse familiale ? Pas simple, mais l'enjeu est de taille : rien de moins que l'épanouissement de chacun.



Albin Michel, 2009.

FRÈRES ET SŒURS, LE LIEN INCONSCIENT

de Paul-Laurent Assoun

Une référence en termes d'étude psychanalytique du lien fraternel, qui en explore les trois actes majeurs : intrusion et jalousie, séduction et amour, et enfin haine et réconciliation.

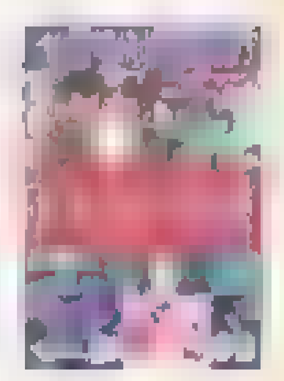


Anthropos, "Poche psychanalyse", 1998

FRÈRES ET SŒURS

de Nathalie Le Breton

Jalousie, protection, relations aîné-cadet... Un guide pratique pour les familles qui s'agrandissent, par une animatrice de l'émission *Les Maternelles* sur France 5.



La Martinière, 2012.

FRANGINES, ET C'EST COMME ÇA !

de Margot de Vigan

La sœur de l'écrivaine Delphine de Vigan croque, dans une bande dessinée juste et drôle, les jeux, les disputes et la complicité des petites Loute et Nounette.



Vents d'ouest, 2012.

À VOIR OU À REVOIR

L'ENFANT D'EN HAUT

d'Ursula Meier (2012)

Une jeune adulte et son frère vivent seuls. Elle a des boulots de temps en temps. Des amants aussi. Lui commet des vols pour assurer l'essentiel à la maison. Avec Léa Seydoux et Kacey Mottet Klein.

DVD, TF1 Vidéo.

MELANCHOLIA

de Lars von Trier (2011)

Les relations entre Justine et Claire, lors du mariage de la première, gagnée par une profonde dépression. Avec Kirsten Dunst et Charlotte Gainsbourg.

DVD, Potemkine.

QU'EST-IL ARRIVÉ À BABY JANE ?

de Robert Aldrich (1962)

Deux sœurs (Joan Crawford et Bette Davis), stars déchues du cinéma, sont enfermées dans un huis clos d'une immense violence. Sur l'outrance de la haine familiale, un chef-d'œuvre qui fait froid dans le dos.

DVD, Warner Bros.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

TCHAT Que faire quand nos enfants sont rivaux ? La psychanalyste Catherine Vanier vous répond en direct le 4 décembre entre 10 heures et midi.

S'INTERROGER SUR L'ÉDUCATION D'UN ENFANT UNIQUE

En raison de l'absence de frère et sœur, l'enfant unique peut être confronté à des problèmes spécifiques qui risquent de peser sur son avenir. Être le seul objet d'amour de ses parents n'est jamais anodin.

Article « L'enfant unique, à élever avec précaution ».

LIRE DES TÉMOIGNAGES DE FRÈRES

Protégés ou protecteurs, des frères, petits ou grands, ont tous découvert la force du sexe dit faible auprès de leur sœur... Propos croisés pour une leçon de féminité.

Article « Ce que ma sœur m'a appris des femmes ».

COMPRENDRE QUE L'ON NE PEUT PAS AIMER SES ENFANTS DE LA MÊME FAÇON

Les parents croient à un amour égal, mais c'est impossible, explique la psychanalyste Claude Halmos. Et tant mieux. Parce que chacun est singulier, et aimer différemment ne veut pas dire aimer moins.

Article « On ne peut pas aimer ses enfants pareil ».

MIEUX CERNER SON RÔLE DANS SA FAMILLE

Quel rôle jouez-vous au sein de votre groupe familial, et pour quelles raisons ? Et surtout, comment vous en défaire si vous avez la sensation d'avoir enfilé un costume qui ne vous convient pas ? Vingt questions pour le découvrir.

Test « Quel rôle tenez-vous dans votre famille ? ».

CHANGER DE REGARD SUR LE « CHOUCHOU »

Envié par ses frères et sœurs, le chouchou est victime d'un véritable « marché de dupes ». Assistance à enfant en danger, par la psychanalyste Claude Halmos.

Article « Famille : dur dur d'être le chouchou »

SUR LES ONDES



Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, reviendra sur ce dossier dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1* le 5 décembre de 14 heures à 15 h 30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 39 21 (0,34 €/min).


MA SANTÉ
DE DEMAIN
DANS
MON ASSIETTE
D'AUJOURD'HUI.
Harmonie
mutuelle
La prévention passe aussi par le contenu de nos assiettes. Avec Harmonie Mutuelle, bénéficiez d'entretiens personnalisés avec des diététiciens, participez gratuitement à des ateliers, des conférences, des animations près de chez vous et accedez à de l'information santé (guides, articles santé, vidéos...). Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet
harmonie-mutuelle.fr

JACQUES SALOMÉ, INVITÉ

La croisière de l'épanouissement personnel

Sous le soleil de minuit...

Embarquez avec l'équipe de Psychologies sur le Tchaïkovski Prestige, un bateau de grand standing entièrement rénové en 2011. De St Pétersbourg à Moscou, vous emprunterez la voie des tsars : la Volga et la Neva, fleuves mythiques, ainsi que les somptueux lacs Ladoga et Onega. Et vous profiterez des nuits blanches, la plus belle lumière de l'année, et du programme sur-mesure de Psychologies.



"Le courage d'être soi"

2 conférences de Jacques Salomé



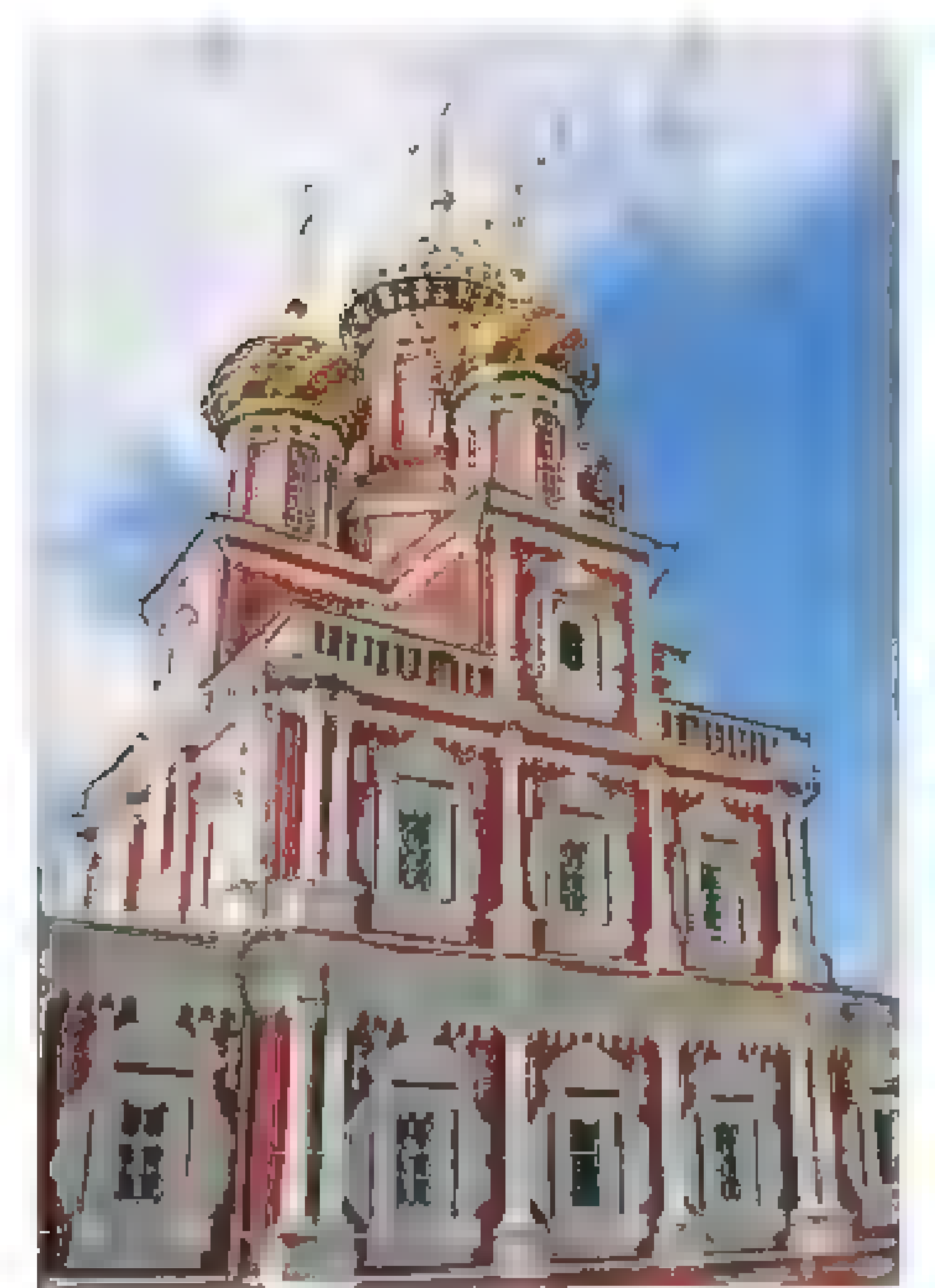
Psychosociologue de formation, mais également poète, écrivain et formateur, Jacques Salomé transmet dans son œuvre des repères pour nous aider à devenir auteur de notre vie, et nous sensibiliser sur les enjeux de la vie relationnelle. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont "Le courage d'être soi" (Pocket, 2001), "Vivre avec les autres" (Ed. de l'Homme, 2002), "Aimer l'amour" (Ed. Guy Trédaniel, 2010) et "La vie à chaque instant, 366 pensées bien-être - agenda perpétuel" (Ed. Pocket, 2012).

Jacques Salomé sera à bord de notre croisière pour 2 conférences exceptionnelles :

- **Le courage d'être soi**
  Comment apprendre à s'aimer, à se respecter et à se responsabiliser face à l'imprévisible de la vie.
- **Le courage de changer**
  Comment transformer ses désirs en projets porteurs de changements volontaires et durables. Car la vie est une succession de (re)naissances.

+ 2 ateliers de développement personnel

- **La voie des Contes,** par Jean-Pascal Debailleul
- **Etre l'acteur de sa vie avec les jeux de rôle,** par Sarah Serievic









DE LA CROISIÈRE



RUSSIE ETERNELLE

LA VOLGA • ST PETERSBOURG • MOSCOU

DU 17 AU 28 JUIN 2013



DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE

Je souhaite plus d'informations sur la croisière événement de Psychologies magazine.

- Par courrier en renvoyant ce coupon à Rivages du Monde, Croisière Psychologies, 29 Rue des Pyramides 75001 Paris.
- Par e-mail à wvandeput@rivagesdumonde.fr en précisant le code P3
- Par téléphone au 01 49 49 08 85 en précisant le code P3

SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART

NOM : .... PRÉNOM
ADRESSE
CODE POSTAL .... VILLE :
TÉL .... E-MAIL

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre demande de documentation. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de Rivages du Monde. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes. Cochez la case si vous

[**Rétrospective**] Anxiogène, cette année écoulée ? À l'heure des bilans, retrouver nos émotions positives exige sans doute un effort, mais peut nous redonner le goût du présent ! Nos experts se sont prêtés au jeu en sélectionnant six épisodes qui, pour eux, ont marqué 2012 d'un éclat heureux. Du « printemps érable » à l'élection présidentielle américaine, décryptage en images.



2012 SIX ÉMOTIONS FORTES

Propos recueillis par Anne Laure Gannac

AFP IMAGEFORUM MIKE WEBSTER/CAMERAPRESS/GAMMA RAPHO

L'EUPHORIE



Avril : les manifestations des étudiants québécois.



ISABELLE FILLIOZAT, PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

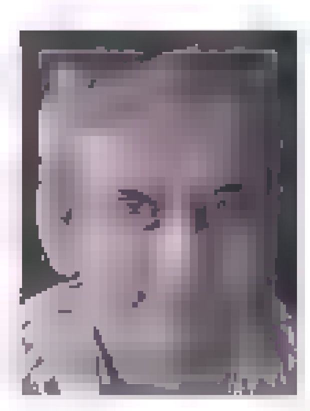
« J'ai aimé voir ce mouvement à la fois contestataire et plutôt doux, même s'il y a eu quelques débordements. J'ai aimé voir la créativité se faire jour dans la façon de manifester de ces étudiants : face à nos sempiternels slogans, ils ont inventé des déguisements, des chants, des parades incroyables ! Mais j'ai surtout aimé entendre cette expression détournée, "printemps érable". Car, même si la cause de leur mouvement et ses conséquences ne sont pas comparables à celles du printemps arabe, cet écho venait nous rappeler la nécessité de lutter pour nos droits, partout, à toutes les échelles, et qu'il n'est pas nécessaire d'attendre de vivre sous le joug d'une dictature pour faire entendre sa voix. Exprimer immédiatement notre désaccord avant que la situation s'aggrave, c'est toujours la clé. »

Isabelle Filliozat est l'auteure de Bien dans sa cuisine *(JC Lattès, 2012).*

L'ÉLÉVATION



Avril : l'élection de Aung San Suu Kyi.



JACQUES LECOMTE, PSYCHOLOGUE

« La libération de la leader birmane et, plus encore, son élection à la députation ont été pour moi d'immenses sources de joie. Car Aung San Suu Kyi fait partie de ces quelques personnes, comme Nelson Mandela ou Václav Havel, capables de susciter cette émotion rare qu'est l'élévation : ce que l'on ressent face à la vie, aux paroles ou aux actes de personnes qui nous élèvent moralement et nous inspirent. Tout en elle suscite cette émotion : sa capacité à maîtriser sa peur, son abnégation, elle qui a été séparée pendant des années de ses enfants et de son mari, qu'elle n'a pas vu mourir, son sens du devoir politique dénué de toute quête égotique. Mais surtout sa persévérance : alors que la Birmanie subissait de terribles répressions, elle a toujours gardé la conviction qu'elle serait libérée un jour et qu'un changement était possible. C'est cela qui l'a aidée à tenir. Quelle meilleure inspiration pouvons-nous trouver ? »

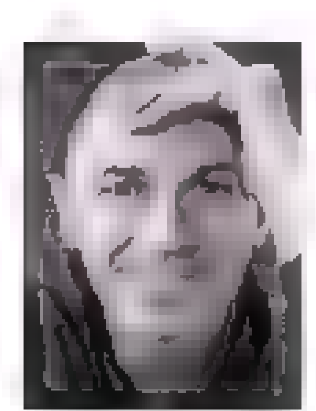
Jacques Lecomte est l'auteur de La Bonté humaine *(Odile Jacob, 2012).*

›››

L'ESPOIR



Mai : l'arrêt du dernier réacteur nucléaire japonais.



CHRISTOPHE ANDRÉ, PSYCHIATRE ET THÉRAPEUTE COMPORTEMENTALISTE

« Cette nouvelle n'a pas trouvé une résonance fracassante dans l'actualité, alors qu'elle constitue, selon moi, un événement majeur, dont on vérifiera sans doute, avec le recul, l'ampleur historique. En l'apprenant, j'ai moins ressenti une émotion simple qu'un puissant état d'âme, c'est-à-dire un mélange complexe d'émotions. De la joie, d'abord, d'apprendre que c'était un "vrai" arrêt, et pas la énième promesse d'une réflexion autour d'une éventuelle interruption. De l'espoir, aussi, que cela devienne contagieux à travers le monde. Mais également de la tristesse, en pensant qu'il a fallu en passer par la catastrophe de Fukushima pour y parvenir. Et une pointe d'angoisse, à l'idée que, malgré tout, cela ne suffise pas pour nous convaincre, et que nous continuions à dépenser trop d'énergie dans nos gadgets jetables, dans cet inutile qui ne deviendra jamais source de bonheur. »

Christophe André est l'auteur de Sérénité, vingt-cinq histoires d'équilibre intérieur *(Odile Jacob, 2012).*

LA JOIE



Mai, le rassemblement à la Bastille, à Paris.



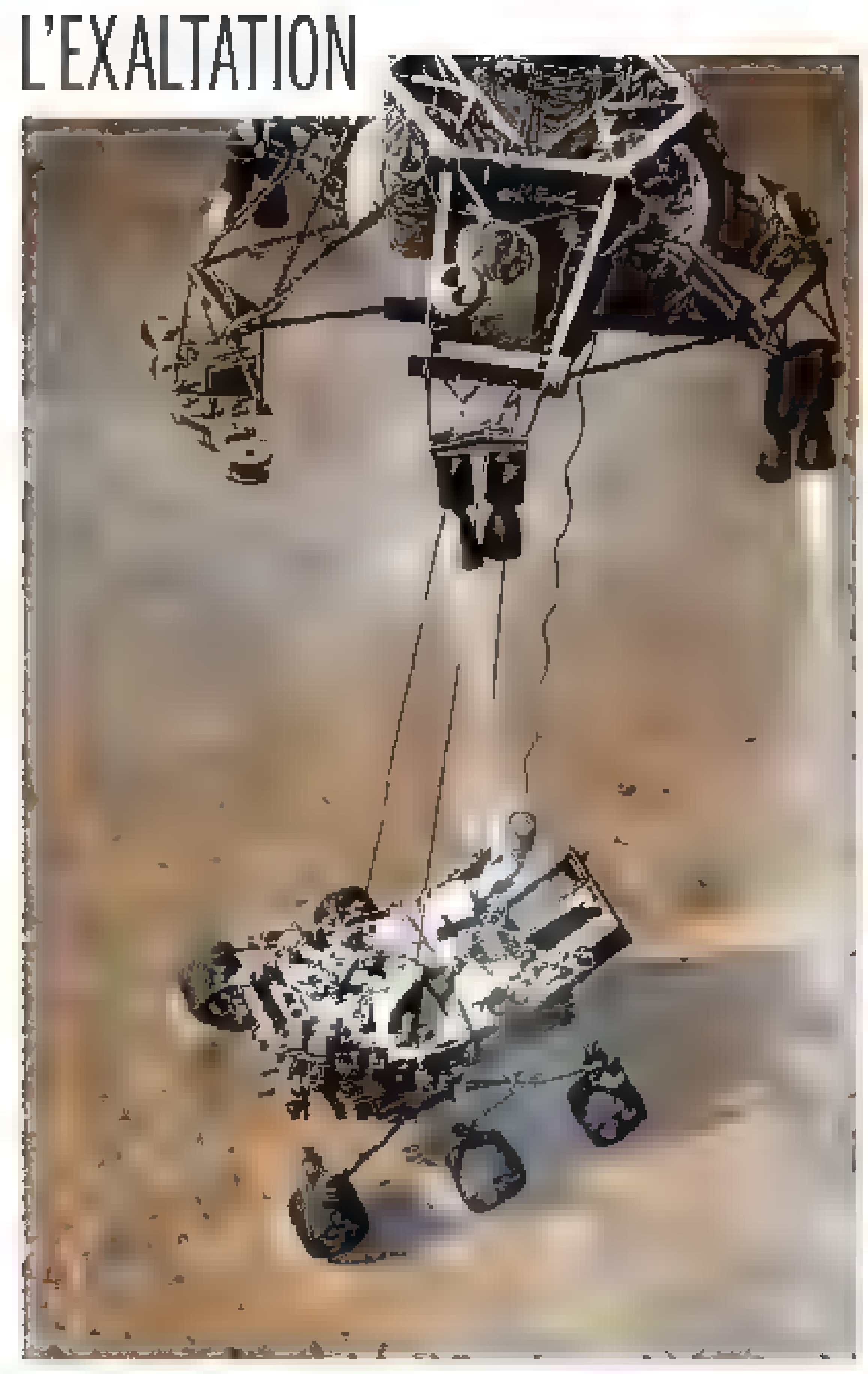
CATHERINE AIMELET-PÉRISSOL, MÉDECIN ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

« Comme beaucoup, j'étais à la Bastille. Non que je sois une passionnée de politique et, pour tout dire, la campagne m'avait considérablement ennuyée et déçue. Par ailleurs, je suis très réfractaire aux individus qui se présentent en "sauveurs" et à ceux qui y croient. En revanche, je crois beaucoup en cette énergie positive qui a vibré dans ce grand rassemblement, où j'ai constaté que, loin de s'illusionner sur les possibilités du nouveau président, la majorité des gens étaient animés par un sens de la responsabilisation individuelle et collective. Un désir d'initiative et d'action. Je ne suis pas une optimiste de base, mais cette capacité de retourner l'adversité qu'est la crise en opportunité a le don de m'émouvoir. Elle procure une espérance purement enthousiaste, car débarrassée de l'illusion. »

Catherine Aimelet-Périssol est l'auteure, avec Sylvie Alexandre, de Mon corps le sait *(Robert Laffont, 2008).*

AFP IMAGEFORUM NASA/JPL-CALTECH/LOOK AT SCIENCES

L'EXALTATION



Août : l'atterrissage sur Mars du robot Curiosity.

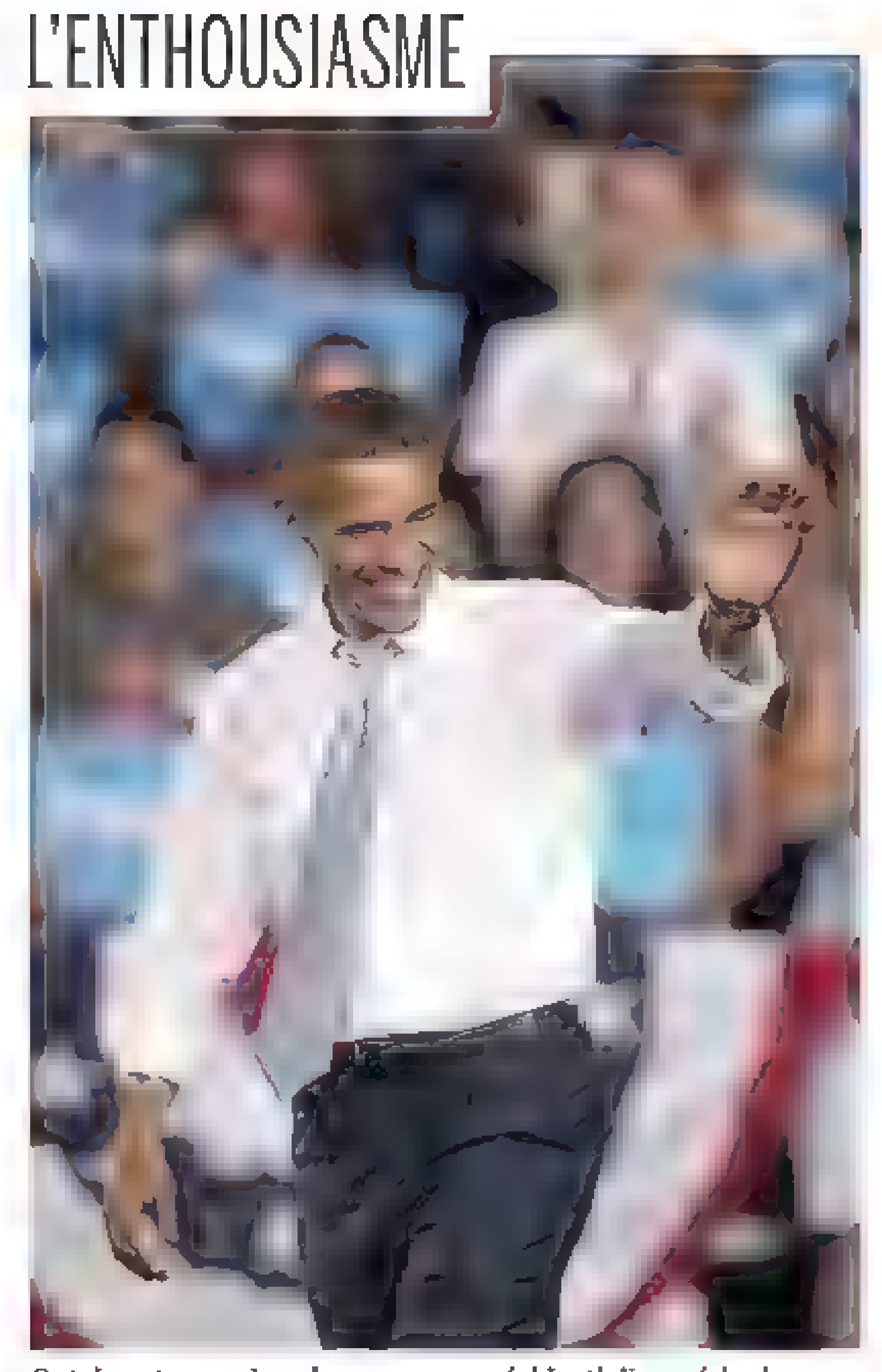


JEAN-PIERRE WINTER,
PSYCHANALYSTE

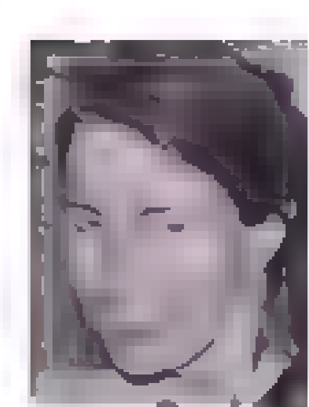
« La presse s'est peu intéressée à cet événement qui constitue pourtant une extension de nos possibilités jamais égalée ! Un élargissement de notre psychisme. Notre rapport au monde en est changé : les distances sont réduites, d'autres planètes nous deviennent accessibles… Car même si ce n'est qu'un robot, ses capacités sont immenses et, comme il y avait d'abord eu des robots sur la Lune, il nous promet qu'un jour l'homme lui succédera. Cela m'a procuré un profond sentiment de victoire. Une exaltation. Je comparerais cette émotion à celle qui peut être vécue en analyse lorsque l'on conquiert une partie de son territoire psychique ; quand, soudain, on se découvre un potentiel, une capacité dont on ignorait jusqu'à l'existence. Dès lors, tout devient différent : on a reculé les frontières de notre impossible. »

Jean-Pierre Winter est l'auteur de Transmettre (ou pas) *(Albin Michel, 2012).*

L'ENTHOUSIASME



Octobre et novembre : la campagne présidentielle américaine.



ANNE DUFOURMANTELLE,
PSYCHANALYSTE ET PHILOSOPHE

« Il y a quatre ans, Obama a été élu en tant que symbole : il est venu réconcilier les États-Unis avec leur histoire et leurs identités multiples. Mais les symboles ne peuvent que décevoir ! L'enjeu de cette campagne était de trouver les moyens de passer de l'idéal au réel. Comment continuer de se battre et de soutenir un archétype quand on a découvert qu'il était en fait un être humain, vulnérable et faillible ? Rester atterré par la déception et reporter notre idéal sur un autre qui nous décevra un jour ou l'autre, ou profiter de cette désillusion pour considérer, enfin, le débat démocratique avec plus de maturité ? Ces questions valent aussi dans l'enfance ou à la fin d'une analyse, lorsque l'autre, parent ou psy, chute de sa place d'idéal. Ce défi est toujours source d'"intranquillité", mais aussi d'un profond enthousiasme pétri d'espoir. » ■

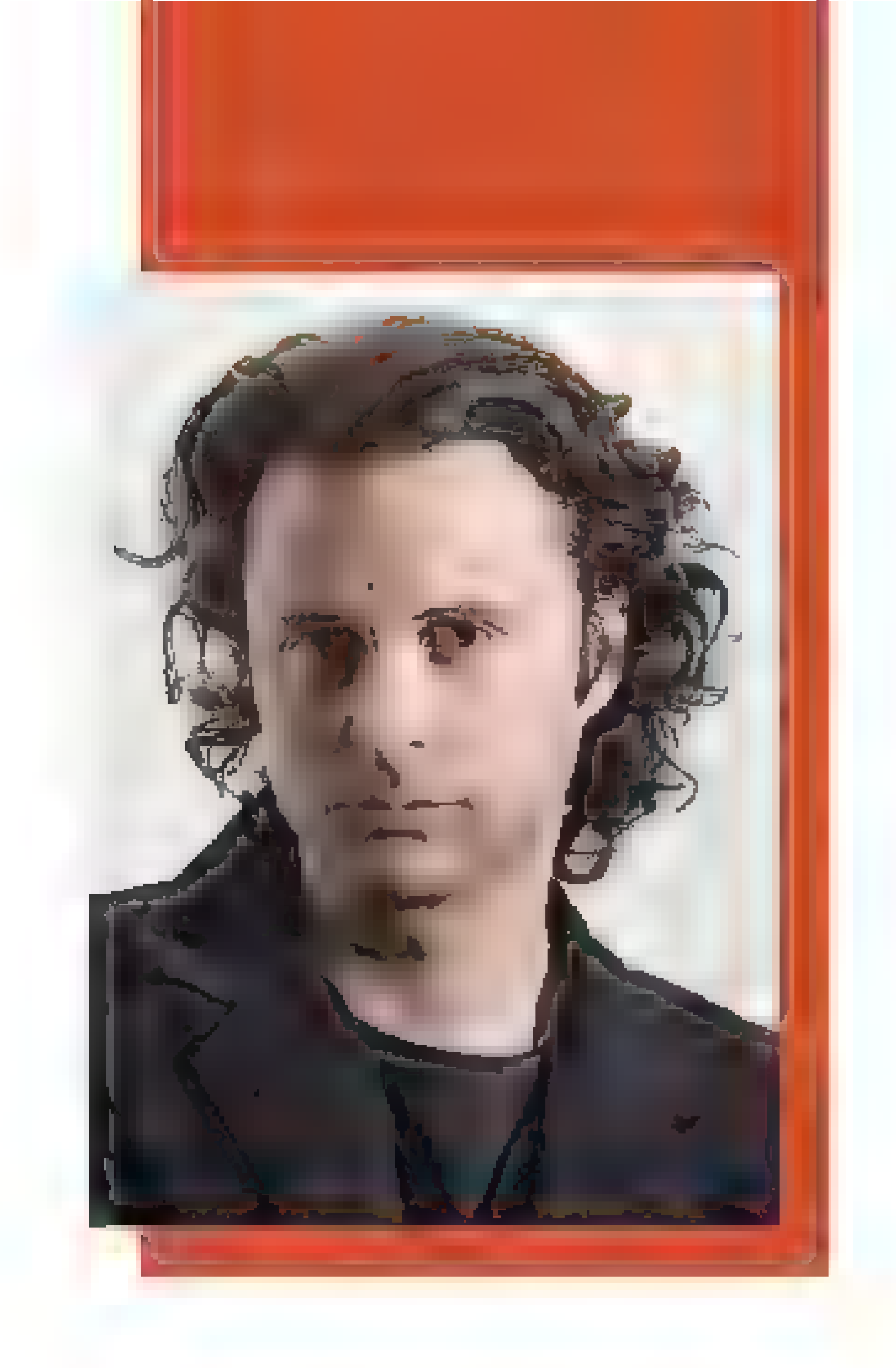
*Anne Dufourmantelle est l'auteure d'*Intelligence du rêve *(Payot, 2012)*



Du lundi 24 décembre au vendredi 4 janvier, dans *Europe 1 soir* (18 heures-20 heures), nos experts psys et philosophes reviennent sur les émotions fortes de l'année 2012, avec notre journaliste Anne Laure Gannac.

La leçon de philo

PAR CHARLES PÉPIN



La morale
ne s'apprend pas par l'exemple

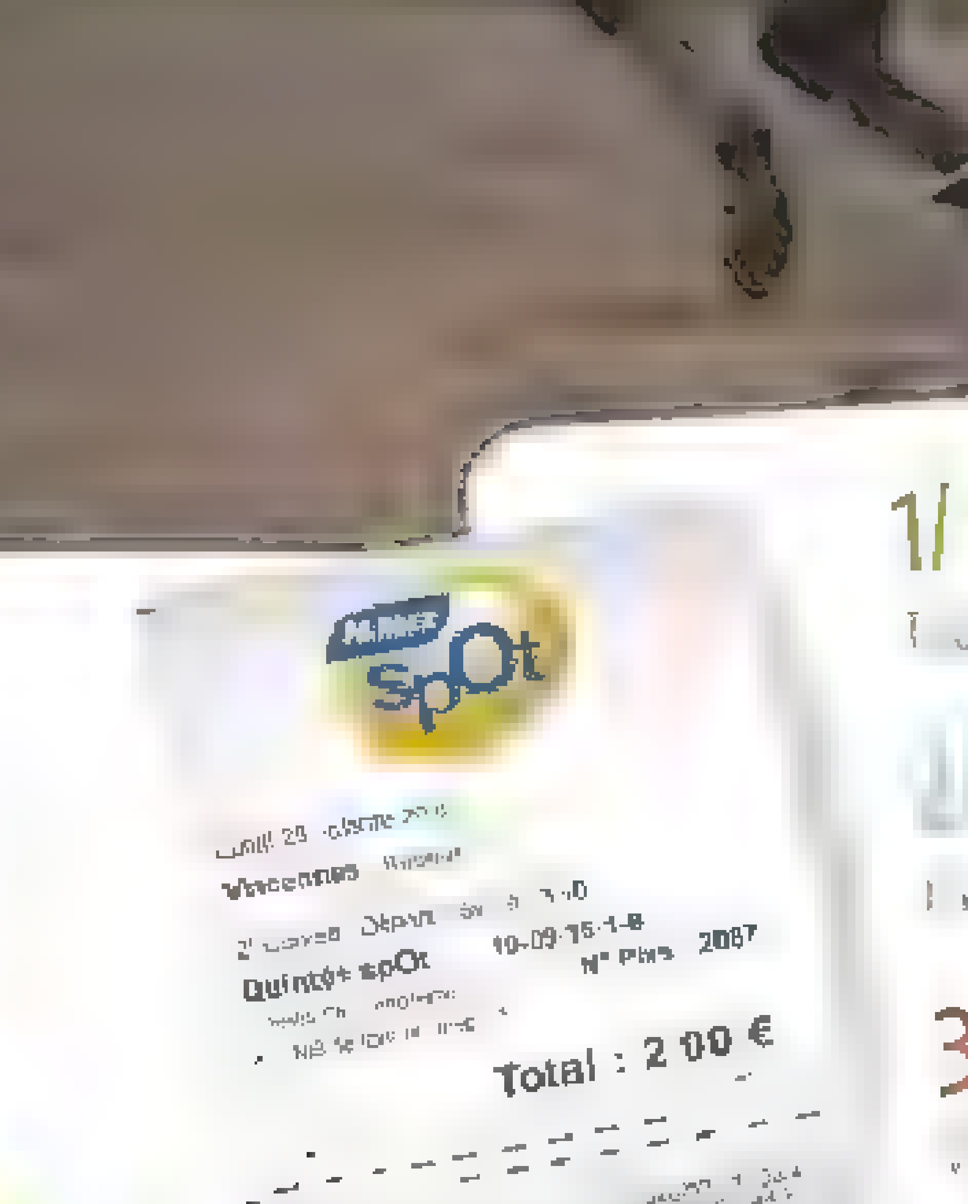
C'est devenu la nouvelle injonction de l'époque : il faudrait retrouver « de l'exemplarité ». On évoque nos responsables politiques ? Problème d'exemplarité. Nos chefs d'entreprise quittant la France et ses impôts ? Problème d'exemplarité, et même « d'exemplarité morale ». Comme si l'expression allait de soi. Comme si, en période de crise, nous avions simplement besoin de retrouver de bons exemples à imiter. N'a-t-on pas plutôt besoin, aujourd'hui plus que jamais, de retrouver notre pouvoir d'inventivité plutôt que notre capacité à imiter ? C'est tout le problème de la notion d'exemplarité : au prétexte de rappeler une évidence (nos dirigeants pourraient déjà cesser de donner le mauvais exemple), elle suggère une idée discutable : nous progresserions en imitant les bons exemples. Rien n'est moins sûr. Deux écoles s'affrontent en fait. D'un côté, Platon – l'imitation est toujours vaine –, ou même Kant ou Nietzsche : imiter empêche le développement du talent humain, de la singularité. Tous deux utilisent d'ailleurs le mot « exemplarité », mais en un sens différent : Kant évoque l'« exemplarité » du génie artistique pour montrer combien il inspire les autres tout en étant évidemment inimitable ; Nietzsche, l'« exemplarité » du grand homme pour montrer qu'il donne aux autres hommes des rêves de grandeur dans la mesure où il est, lui aussi… inimitable. Prise en ce sens-là, alors oui : il faudrait retrouver de l'exemplarité ! De l'autre côté, Aristote ou Freud : l'imitation ou l'identification peuvent permettre de progresser. Je deviens moi-même, selon Freud, à force de m'identifier successivement à différentes figures ; je découvre ma singularité en comprenant que je ne suis jamais tout à fait celui auquel je m'identifie. C'est ce que l'on peut lire sur les pubs pour le spectacle de Laurent Gerra : devenir soi à force d'imiter. S'il y a donc débat sur la vertu de l'imitation dans le développement personnel, la notion d'« exemplarité morale », elle, est assurément une absurdité : personne ne devient moral en imitant simplement des « comportements moraux ». Devenir moral, c'est se poser en son âme et conscience la question du bien et du mal, être « seul face à sa conscience », déchiré entre la part de soi qui exige le bien et celle qui ne vise que l'intérêt. C'est faire preuve de cette « autonomie » dans laquelle Kant voit le fondement de la morale, et qui s'oppose terme à terme à l'idée d'imiter « le bon exemple ». On pourrait même se demander si le spectacle de comportements immoraux, si peu « exemplaires », ne serait pas plutôt de nature à réveiller, dans un sursaut salutaire, notre fibre morale…

Charles Pépin, philosophe, nous invite dans ses chroniques à réfléchir autour d'un concept philosophique. Dernier ouvrage paru : Un homme libre peut-il croire en Dieu ? (Éditions de l'Opportun, 2012). Il donne chaque lundi à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com).

VINCENT FERRANÉ POUR PSYCHOLOGIES



TOUT LE MONDE PEUT JOUER AUX COURSES



1/ RAPIDE

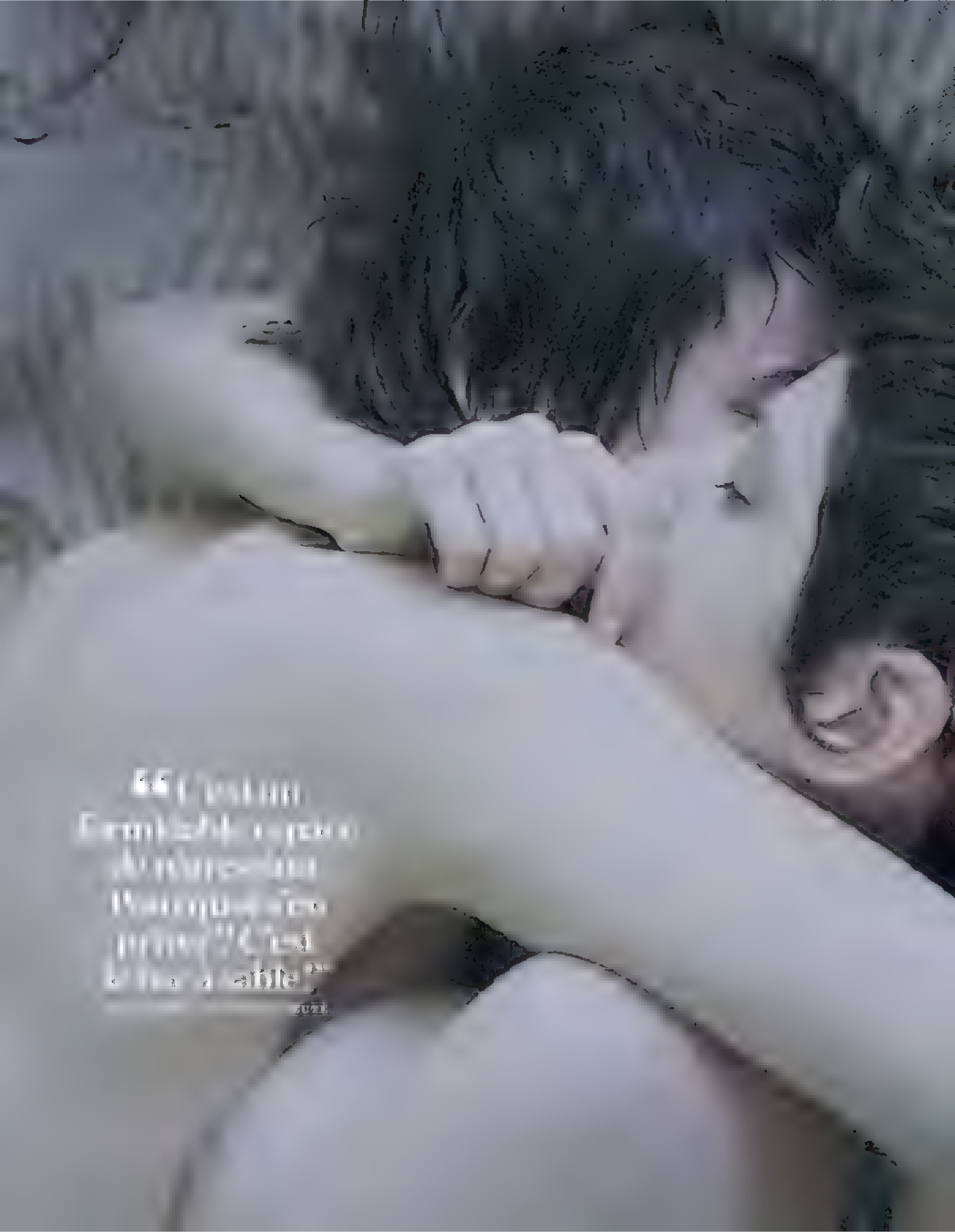
2/ FACILE

3/ MALIN

Jusqu'à
20 fois plus de chances de gagner
qu'en jouant au hasard.*

PMU

*Ratio constaté en 2011 entre les statistiques de gain sur un Quinté+ spOt ordre par rapport à une sélection aléatoire des chevaux par le parieur pour un Quinté+ ordre.



Les préliminaires, c'est tout le temps

[Sexualité] Une injonction féminine, les préliminaires ? Pas si simple. Moments complices de sensualité, ils cachent des secrets insoupçonnés et peuvent concentrer à eux seuls les enjeux du couple. Avec leurs malentendus et leurs attentes…

Dorothée Smith, Sublimis (2010). Courtesy galerie Les Filles du Calvaire

Par Cécile Guéret

Les yeux pétillent. Les joues s'empourprent… Nathalie, 31 ans, évoque ces moments intimes avec gourmandise : « Me cambrer sous ses caresses, entendre son souffle qui accélère, trouver sa peau sous les étoffes, sentir ses mains qui me cherchent, me serrent, me pétrissent. L'explorer avec ma bouche, humer son odeur devenir plus forte et fondre sous sa langue. Lui dire des mots crus et le voir s'emporter… » Les images défilent, plus sensuelles les unes que les autres. Sujet chaud, pour celui qui raconte comme pour celui qui écoute.

Préparation sensorielle à l'amour, les préliminaires attisent l'imagination et les désirs de certains, et soulèvent, pour d'autres, de grandes inquiétudes. Moment de la rencontre des corps et de l'expression du désir, « ils concentrent les enjeux relationnels du couple. Grandioses quand le désir circule librement. Réfrigérants lorsque les difficultés, les frustrations et les récriminations s'en mêlent », observe Brigitte Martel, gestalt-thérapeute. Si bien que, dans les cabinets de psys, les préliminaires font souvent l'objet des premières plaintes. « Elle n'a jamais envie », « Il n'est pas assez tendre »… Un regret que l'on imagine plus féminin. À raison : l'enquête[1] menée par le psychiatre et anthropologue Philippe Brenot sur la sexualité montre qu'ils constituent, pour les femmes, le moment préféré de l'amour. Mais 67 % des hommes de plus de 50 ans et 48 % des trentenaires admettent s'y adonner d'abord pour leur compagne. Peut-être par méconnaissance de leurs bienfaits.

Axel, 36 ans, en couple depuis deux ans, y voit « l'éveil des sens, l'abandon des défenses et l'ouverture à une >>>



>>> réceptivité qui n'est pas celle de la vie de tous les jours ». Sas parfois indispensable pour couper du quotidien et faire monter le désir, ils ne sont pour autant pas toujours nécessaires. « Lorsque l'envie est là, elle est impérieuse », confie Maxence, 43 ans, marié depuis treize ans. C'est aussi, pour Martine, 46 ans, divorcée, « le moment pendant lequel nous nous mettons en harmonie »; qui donne, complète Axel, « la tonalité de la relation sexuelle : joueuse, bestiale, tendre… ». Les préliminaires sont en effet l'expression de notre désir d'union. Ils nous échauffent, ouvrent les zones érogènes et mettent les corps en résonance. « Selon la tradition chinoise taoïste, le désir de la femme s'ouvre au cœur, tandis que celui de l'homme prend sa source au niveau de son sexe, explique Danièle Flaumenbaum[2], gynécologue et acupunctrice. Les caresses, les paroles et les baisers font donc descendre les énergies féminines, dont l'excitation est plus intellectuelle, sentimentale, et monter celles de l'homme, lui permettant de s'ouvrir au désir. » En unifiant ainsi les corps, les préliminaires autorisent un plaisir global, moins centré sur les zones génitales.

Un condensé de notre histoire

« Ils me permettent de fuir une sexualité plus fougueuse, dont je crains qu'elle ne soit acceptée par mes partenaires, avoue Victor, 49 ans, et me plongent en même temps dans une grande vulnérabilité. » Un moment parfois inquiétant pour les hommes, inconsciemment travaillés par l'angoisse de castration. « Selon la théorie freudienne, lorsque le petit garçon prend conscience de la différence des sexes, il est saisi de peur : si les filles n'ont pas de pénis, il imagine qu'il peut perdre le sien », rappelle le sexothérapeute et psychanalyste Alain Héril[3]. Avec, en plus, un conditionnement culturel à prouver leur virilité par leur capacité à pénétrer. Mais lorsque cette contrainte de performance est lâchée, « profiter des préliminaires, c'est aussi profiter de ce que nous n'avons pas et honorer la différence des sexes », affirme Danièle Flaumenbaum. Les prémices nous laissent le temps de nous regarder, de nous sentir, de nous goûter et, chemin faisant, de glorifier le corps de l'autre en lui montrant combien il est désirable. Ils nourrissent alors la confiance en soi et en sa capacité à répondre au désir de l'autre.

Des caresses enveloppantes, une perte de repères, « chacun retrouve, de manière inconsciente, sa peau de bébé, celle du corps éveillé au plaisir sur toute sa surface. Et, bien sûr, les sensations connues lorsqu'il était nourrisson dans les bras de sa mère », souligne Danièle Flaumenbaum. Parce que les préliminaires remettent en jeu la communication sensitive d'avant le langage, lorsque nous ne nous savions pas séparés de ceux qui s'occupaient de nous… Mais aussi parce que nous y revivons l'essentiel de notre développement, « un condensé de notre histoire, annonce Alain Héril. La façon dont nous acceptons d'être regardés, caressés raconte qui nous sommes, comment nous avons été accueillis par nos parents ». Par la bouche, notamment, nous avons connu nos premières satisfactions. « Avec les baisers mouillés, nous retrouvons les sensations du fœtus avalant le liquide amniotique, puis du bébé tétant sa mère, connaissant ainsi, pour le garçon, ses premières érections, et pour la fille, ses premières contractions de l'utérus », décrypte Danièle Flaumenbaum. Plaisir du liquide chaud venant nous nourrir, de succion autant que de satiété, plaisir sexuel…

« Les préliminaires constituent un formidable espace de régression. Pourquoi s'en priver ? C'est le bac à sable ! » s'amuse Alain Héril. Nous jouons à explorer le corps de l'autre, à

DOROTHÉE SMITH, SUBLIMIS (2010). COURTESY GALERIE LES FILLES DU CALVAIRE

être soumis ou dominateur, actif ou passif. Ils sont d'autant plus transgressifs que nous nous autorisons ce qui fut longtemps considéré comme des pratiques dégradantes – fellation, cunnilingus. À condition de se laisser aller à des pensées que nous jugeons parfois honteuses, incompréhensibles ou qui nous effrayent. Car « ici plus qu'ailleurs dans la sexualité, nous faisons remonter les parties sombres et inavouées de nous-mêmes, reprend le sexothérapeute et psychanalyste. Les fantasmes, donc l'inconscient, s'y expriment de façon ludique, déchargeant ses pulsions. En cela, ils ont, à l'instar du rêve, une fonction compensatrice pour l'équilibre psychique ».

Ni début ni fin

Tout cela annoncerait l'extase, si nous arrivions à nous mettre d'accord sur ce que sont les préliminaires. Car, pour les amants comme pour les psys, le mot même entraîne des malentendus. Quand commencent-ils ? Au lit ou bien avant ? Pour Maxence, c'est « un regard coquin, une caresse appuyée, qu'il y ait, ou pas, passage à l'acte ensuite ». Pour Nathalie, c'est bien plus que cela : « Les rires partagés, les petites attentions… Tout ce qui permet la confiance, la complicité. » Car attention, prévient Alain Héril, « nous ne pouvons nous contenter de gestes techniques pour stimuler l'envie. Les préliminaires, c'est la circulation du désir, dès que les amants se le disent et se le montrent », poursuit-il, incluant donc la phase de séduction : porter de la lingerie sexy, érotiser un dîner au restaurant, s'envoyer des « sextos » de plus en plus chauds. Quand finissent-ils ? Là encore, les avis divergent. Selon Danièle Flaumenbaum, c'est le prélude à la pénétration. Si la femme a appris, petite, que son sexe se prolongeait à l'intérieur de son corps et qu'il était fait pour recevoir celui de l'homme, « être pénétrée est le signe d'une sexualité adulte assumée. Sinon, elle reste ignorante de sa capacité d'accueil, comme une poupée qui n'a pas de vagin », ajoute-t-elle.

UN ACTE EN HUIT TEMPS

Le sexologue Charles Gellman[1] a élaboré le « cycle de la réponse sexuelle », qui décrit les huit étapes de l'acte amoureux.

Les étapes L'intérêt pour la sexualité ; le désir pour quelqu'un ; l'excitation physique ; le plateau (phase de forte excitation) ; l'orgasme ; la résolution (phase de détente), parfois concomitante à la période réfractaire (où les stimulations peuvent être désagréables) ; l'élaboration psychique (intégration de l'expérience).

Le principe Les préliminaires concernent les quatre premières étapes. Pour les améliorer, Brigitte Martel, gestalt-thérapeute, propose de les « revisiter au ralenti afin que chacun puisse repérer et nommer plus précisément ses difficultés ».

Les questions à se poser Est-ce que j'interromps le cycle ? Est-ce que je continue alors que je n'en ai pas envie ? Quelles croyances me poussent à le poursuivre (« Ne pas être une allumeuse », etc.) ? Suis-je en écho avec le cycle de mon partenaire ? « La bonne santé sexuelle, c'est la capacité à parcourir les étapes selon ses désirs, ou à les interrompre sans culpabiliser », conclut Brigitte Martel.

1. Ancien président de la Société française de sexologie clinique, coauteur des Thérapies sexuelles *(ESF, 1983).*

« Bien sûr, la pénétration est importante, modère Alain Héril, mais elle n'est plus une fin en soi. Nous sommes revenus de la vision freudienne de la sexualité, selon laquelle seul vaut l'orgasme vaginal, qui n'a d'ailleurs de vaginal que la localisation de la sensation. Car ce sont les bulbes vestibulaires du clitoris, descendant le long de la paroi du vagin et gorgés de sang, qui font toute la sensation orgasmique. » D'après Brigitte Martel, « réduire les préliminaires à une étape avant le coït met les amants dans l'attente, dans la pression de la suite, avec l'incapacité de vivre pleinement le moment présent ». Pour Victor, la définition est large : « Il m'arrive de faire un cunnilingus avant comme après le coït. Je n'ai pas de plan d'action, sauf que je suis plus détendu après le premier orgasme de ma partenaire. Débarrassé de la pression de la faire jouir, je suis plus présent à mes sensations et aux siennes. C'est peut-être là, pour moi, la fin des préliminaires… »

Un langage en soi

Tout le jeu consiste alors à en profiter comme d'un espace d'échange émotionnel. Grand moment de communication lorsqu'ils sont investis à leur juste valeur, ces prémices peuvent aussi cristalliser les conflits du couple. Car ce que nous faisons ou pas, à cet instant-là, dit beaucoup de nos difficultés. Comment entrons-nous en relation avec l'autre ? Qu'aurions-nous envie qu'il nous dise pour que nous nous sentions considéré ? Lui disons-nous ces besoins ? Sommes-nous à l'écoute des siens ? « C'est aussi le moment de toutes les ouvertures », analyse Brigitte Martel, qui conseille à ses patients en difficulté de prêter attention à ce qui s'y joue (encadré ci-contre). Une responsabilisation difficile… mais indispensable pour en prendre tout le bénéfice. Moment d'apprivoisement, d'harmonisation des désirs, c'est celui de l'élan vers l'autre, de l'intimité, mais aussi de l'écoute de soi. Pour tout cela, les préliminaires nourrissent le lien amoureux… bien au-delà de la chambre à coucher. ■

1. Enquête publiée dans Les Hommes, le Sexe et l'Amour *et* Les Femmes, le Sexe et l'Amour *de Philippe Brenot (Les Arènes, 2011 et 2012).*
2. Danièle Flaumenbaum, auteure de Femme désirée, Femme désirante *(Payot, "Petite Bibliothèque", 2011).*
3. Alain Héril, auteur de Femme épanouie, mieux dans son désir mieux dans son plaisir *(Payot, 2012).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Sexualité, Amour et Gestalt* de Brigitte Martel (InterÉditions, 2007).

Sur psychologies.com Les psychonautes nous ont dévoilé leurs préliminaires préférés. Et vous, quels sont les vôtres ? Rubrique « Plaisir ».





En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Ariane, 30 ans, documentaliste.**

“Je n’arrive plus à faire de projets”

Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy



« Je suis atteinte d'une maladie auto-immune que l'on appelle syndrome sec, confie Ariane. Elle provoque une sécheresse de la bouche, des yeux, de la peau, et des douleurs articulaires comme dans une arthrite rhumatoïde. C'est apparu il y a trois ans et c'est une maladie qui peut devenir invalidante. Depuis quelque temps, cela m'angoisse vraiment de penser à ce qu'il va m'arriver. Vais-je pouvoir continuer à travailler? Comment cela va-t-il évoluer ?...

— C'est un syndrome assez rare, commente Robert Neuburger.

— Et qui touche les femmes plutôt après 50 ans. On ne sait pas d'où cela vient. On pense qu'il peut être génétique, mais on ignore ce qui le déclenche. Et cela peut évoluer... ou non.

— Il n'y a pas de traitement ?

— Seulement pour soigner les symptômes. On peut tenter de contrôler sa maladie. On sait que le stress n'est pas bon. Cela se manifeste par des crises où j'ai soudain des douleurs articulaires très fortes, des problèmes gastriques... Quand j'ai une crise, j'essaie de trouver ce que j'ai fait de mal. Je me dis que j'ai bu trop de café, ou mal dormi, ou eu du stress au travail...

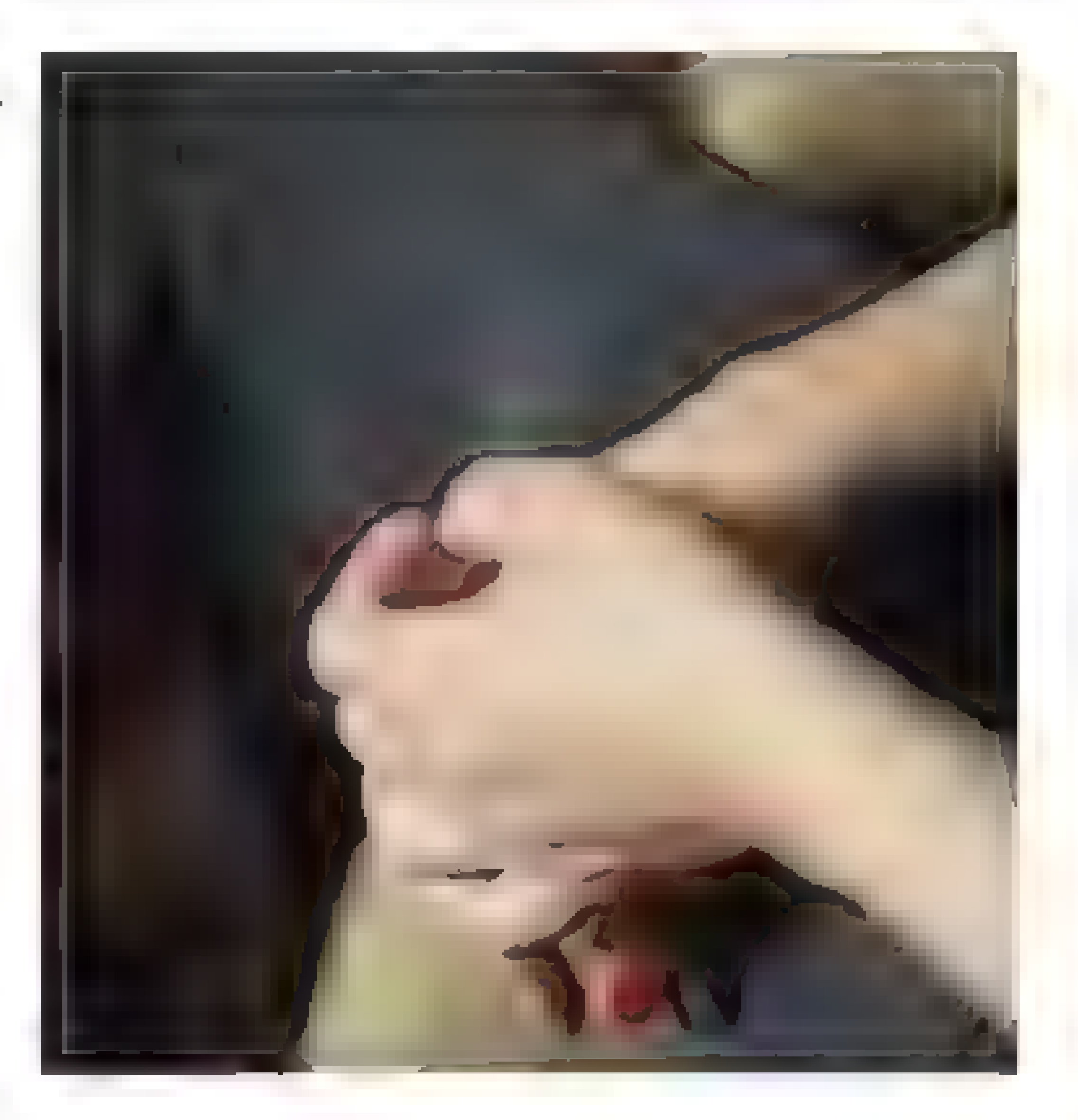
— En somme, vous culpabilisez. Comment se passe votre vie professionnelle ?

— C'est un travail de bureau assez tranquille, mais, il y a un an, j'étais très fatiguée et mon médecin m'a conseillé de prendre un mi-temps. C'est vraiment angoissant de me dire que cette maladie peut me gâcher la vie.

— Êtes-vous autonome financièrement ?

— Je suis mariée, mais mon mari n'a pas un gros salaire. On se débrouillerait, bien sûr, mais cela engage l'avenir. >>>

››› Je ne sais pas vers qui me tourner pour parler de cela, car en parler ne changera rien au fait que je suis malade.
— On ne peut pas savoir. Dans ce qui déclenche ce genre de maladie auto-immune, il y a probablement une relation entre psychique et physique. Cela fait partie des maladies psychosomatiques. Il y a un lien qui est attesté.
— Il est vrai que les symptômes sont apparus un an après le décès de mon père.
— Ce n'est pas une hypothèse absurde. Étiez-vous très attachée à votre père ?
— Je ne sais pas... Il était assez distant, avec un caractère difficile. Notre relation s'arrangeait un peu, mais elle s'est arrêtée net alors qu'elle aurait pu progresser encore.
— Et votre maman ?
— Elle est toujours là et va bien. J'ai deux sœurs aînées qui ont des enfants, ma mère leur rend visite, elle adore ses petits-enfants...
— Comment se pose pour vous cette question des enfants ?
— En fait, avec mon mari, nous n'avons jamais eu de désir d'enfant. Nous nous sommes rencontrés très jeunes, j'avais 16 ans. La question ne s'est jamais posée. Et depuis que je suis malade, encore moins, car il y aurait un risque. Mais cela ne me manque pas. Non, la seule chose qui m'inquiète, c'est cette épée de Damoclès au-dessus de moi. Dans quinze jours, nous devons partir en week-end, et j'ai peur d'être malade. Je ne fais plus de projets, je ne peux plus conduire à cause des douleurs dans les mains qui se déclenchent au bout d'un moment... C'est handicapant surtout mentalement, car, physiquement, je ne suis pas encore très atteinte.



— Pourquoi "pas encore" ? La maladie peut ne pas évoluer. Vous avez une vision un peu pessimiste.
— Oui... C'est comme si je me préparais au pire.
— Vous dites que c'est apparu à un âge où cela ne devait pas apparaître. Probablement la médecine a-t-elle très peu d'expérience à ce niveau-là et ne peut savoir si cela va s'aggraver ou disparaître.
— Tout ce que l'on sait, c'est qu'il y a des stades, et que si l'on passe au stade suivant, on ne peut pas revenir en arrière. Il faut donc absolument que je ne passe pas au stade suivant.
— Cela, je le comprends bien.
— Je fais tout ce que je peux pour être moins angoissée : de la méditation, du yoga. J'essaie de réfléchir à des reconversions professionnelles si je ne peux plus exercer mon métier. Pour ne pas être démunie si cela me tombe dessus. Mais j'ai l'impression que tout cela m'a entraînée, au contraire, dans une spirale un peu négative.
— Passer votre temps à imaginer le pire n'est pas forcément la meilleure idée. C'est cela que vous voulez dire ?
— Oui, c'est difficile de trouver un équilibre entre se préparer à des difficultés et vivre sa vie... Et je ne voudrais pas que mes angoisses retombent sur mon mari, ma famille.
— Quand vous parlez d'angoisse, que cela signifie-t-il pour vous ?
— Cela s'exprime par des bouffées de colère, ou bien je me renferme, ou encore je panique au bureau pour un dossier que je dois rendre. Mais ce n'est pas du tout moi. C'est comme si je perdais un peu de maîtrise sur moi et sur les choses. J'essaie de tout contrôler, or, avec cette maladie, on ne peut rien contrôler...
— Mais vous étiez ainsi dans le contrôle déjà avant, non ?
— Oui, je suis quelqu'un d'assez organisé, mais ce n'était pas au point qu'un imprévu me panique.
Qui a parlé d'angoisse ?
— C'est moi. Je ressens cela comme une angoisse.
— Quand vous avez envie de hurler sur quelqu'un, ce n'est pas de l'angoisse. C'est de la colère.

“J'essaie de tout contrôler, or, avec cette maladie, on ne peut rien contrôler...” ARIANE

“Il faut vous relier avec ce qui est en vous. Bon ou mauvais, c’est vous” Robert Neuburger

— Mais cette réaction me fait peur.
— Parce que vous découvrez que vous avez peut-être en vous des choses que vous ne connaissez pas ?
— Ou plutôt, je sais qu’elles sont là et je n’ai pas envie qu’elles y soient ! Mon père avait un caractère très colérique…
— Ah d’accord !
— [Rires.] Je pense que c’est pour cela que l’on s’affrontait beaucoup. Nous étions très semblables.
— Sur quoi vous affrontiez-vous ?
— Sur le fait qu’il buvait trop, que tout tournait toujours autour de lui…
— Votre maman intervenait-elle dans les conflits ?
— Non, elle pensait qu’elle n’avait pas à s’en mêler, ce que je comprends.
— Auriez-vous préféré qu’elle prenne position ?
— Parfois oui. Qu’elle prenne mon parti. Aujourd’hui, je vois en moi des aspects de mon père que je n’aimais pas. Je ne voudrais pas que la maladie me fasse lui ressembler encore plus.
— Il y a trois points importants, je crois. La crainte que vous avez de cette “capacité volcanique” que vous pensez porter. Autre chose qui m’a accroché et qui justifierait une démarche sur le plan psychothérapeutique, ce sentiment de culpabilité dont vous m’avez parlé en disant : “Je cherche ce que j’ai fait de mal.” Cela, ce n’est pas bon, et en plus c’est complètement irrationnel. Et puis je crois qu’il y a encore autre chose en vous : une révolte, peut-être assez inconsciente, devant l’injustice de votre maladie.
— Ah, c’est certain ! Au début, j’étais très en colère.
— C’est ce sentiment d’injustice, d’impuissance, qui peut conduire à avoir une certaine rage interne. Et je crois qu’il faut vous relier à cette rage, sinon elle est là et vous empoisonne la vie. Du coup, cela se transforme en angoisse, l’angoisse en culpabilité, etc.
— Il est vrai que j’ai toujours tout intériorisé.
— Je ne suis pas persuadé que les techniques de maîtrise de soi comme le yoga ou la méditation vous rendent service. Cela vous fait intérioriser encore plus des choses qu’il serait peut-être préférable, au contraire, d’extérioriser. Je ne vous demande pas de faire de la boxe française… quoique. [Rires.] Mais il faut vous relier avec ce qui est en vous. Bon ou mauvais, c’est vous. Vous voyez ce que je veux dire ?
– Oui, tout à fait.
— Je pense que trop intérioriser peut aggraver les troubles psychosomatiques. Il y a alors une espèce de rage qui finit par se retourner contre vous. Et c’est le corps qui se révolte.
— Le problème, c’est que je ne sais pas avec qui extérioriser. En famille…
— Non, il vaut mieux réserver cela à des professionnels. Et j’aimerais que vous trouviez un thérapeute avec qui vous pourrez lutter un peu comme avec votre papa. Ce ne serait pas une mauvaise idée… » ■

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

ARIANE : « En sortant, je me suis rendu compte que mon problème était plus compliqué que je l’avais pensé, et en même temps, c’était comme si je le savais et qu’en parler m’avait ouvert une porte. J’ai ressenti cette rencontre comme un signal de départ sur la bonne piste. Trois semaines plus tard, j’entamais une thérapie. J’avais besoin que quelqu’un me permette de franchir le pas. »

ROBERT NEUBURGER : « Certaines pathologies somatiques sont déclenchées par des événements traumatiques ou des stress psychologiques. C’est ce que l’on appelle des maladies psychosomatiques. Mais, une fois la pathologie installée, il faut la traiter pour ce qu’elle est, à savoir une maladie, sans pour autant négliger les facteurs psychologiques. Le fait de se sentir responsable de son état est un facteur aggravant. Ce sentiment de culpabilité exprimé par Ariane est injustifié. Une psychothérapie pourrait lui permettre de trouver la source de son mal et d’exprimer alors une saine rage dans le constat qu’elle n’a fait que réagir à des événements traumatisants au lieu de vivre cette culpabilité qui la ronge. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Première Séance, vingt raisons d’entreprendre (ou non) une psychothérapie* (*Psychologies*/Payot, 2010).
Sur psychologies.com Inscrivez-vous pour une première séance, en posant votre candidature dans le forum « Appel à témoins ».

L'abécédaire animalier

PAR VINCIANE DESPRET



Marcel Veelopourclés



D COMME DOMESTICATION

« Les chiens appartiennent à cette élite d'artistes au pinacle de leur art, de ceux dont nous acceptons en souriant qu'ils nous vident les poches[1]. » Si on l'envisage dans la perspective de l'évolution, le chien constitue l'exemple d'une réussite dont peu d'animaux pourraient se prévaloir. Son ancêtre le loup est à la limite de l'extinction, la population canine a colonisé la quasi-totalité de nos habitats. C'est ce qui a conduit certains chercheurs à affirmer que nous n'avons pas domestiqué les chiens. Ce sont eux qui nous ont domestiqués. Sciemment.

Cette proposition contredit évidemment les reconstructions relatives à la domestication, telle celle qui assume qu'un homme, un jour, aurait compris l'intérêt de s'allier un gardien pour sa maisonnée. Ces histoires reposent toutes sur le principe un peu trop simple – et très anthropocentré : celui selon lequel le processus de domestication relèverait de la seule intentionnalité des humains. On remarquera toutefois que les animaux qui ont été effectivement domestiqués sont très rares. Les chevaux ont répondu favorablement, les zèbres ont décliné. De même en va-t-il des aurochs et des bisons, des loups et des coyotes. Il nous faudra donc l'admettre : nous ne serions pas les véritables initiateurs de ces aventures.

Selon des anthropologues australiens, nos ancêtres et les loups se seraient en fait associés. Ils auraient fait équipe, notamment pour chasser. Mais, plus important encore, cette association aurait non seulement transformé les loups, mais également les humains[2].

On a constaté que, lorsqu'une espèce est domestiquée, son cerveau diminue, certaines fonctions qui assuraient la survie régressent. C'est le cas du cerveau des chiens. Or, on découvre que le nôtre, en parallèle, s'est lui aussi atrophié de 10 %. Mais les aires impliquées ne sont pas les mêmes. Ont été réduites celles qui prennent en charge les émotions, les perceptions sensorielles et les odeurs. Cette synchronisation traduirait une coévolution. Sous l'effet de leur association, le cerveau des humains et celui des loups devenus chiens se seraient spécialisés, chacun dans des domaines complémentaires.

Les hommes auraient progressivement pris la responsabilité des problèmes d'anticipation et d'organisation, les chiens celle de l'attention aux données sensorielles. Ils sont devenus alliés de chasse, amis de vie, espèces compagnes – *cum panis*, « ceux qui partagent le pain » – comme le propose la philosophe américaine Donna Haraway. Et sans doute devrions-nous suivre en cette histoire ce que disent les Aborigènes : « Les chiens ont fait de nous des humains. »

Vinciane Despret, philosophe, compare dans ses chroniques, les comportements des animaux aux nôtres, et réciproquement. Dernier ouvrage paru : Que diraient les animaux, si... on leur posait les bonnes questions ? *(Les Empêcheurs de penser en rond La Découverte, 2012).*

1. *Extrait traduit de l'anglais de* The Truth About Dogs *de Stephen Budiansky (Penguin, 2001).*
2. *Ce travail est repris dans le livre de Temple Grandin et Catherine Johnson,* Animals in Translation *(Harvest Books, 2006).*



BULLETIN D'ABONNEMENT

À RENVOYER sous enveloppe affranchie à : PSYCHOLOGIES MAGAZINE - Service Abonnements - BP 50002 - 59718 Lille cedex 9

☑ OUI, je m'abonne à Psychologies magazine et je choisis ma formule :

- ☐ **2 ANS (22 numéros) pour 44 €** au lieu de ~~88 €~~*, **soit 50% de réduction** équivalant à **12 mois de lecture gratuite.**
- ☐ **1 AN (11 numéros) pour 30 €** au lieu de ~~44 €~~*, **soit plus de 30% de réduction** équivalant à **4 mois de lecture gratuite.**

Je règle par :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de **Psychologies magazine**

☐ Carte bancaire N° _______________

Date de validité ____

Cryptogramme ___ Les 3 derniers chiffres au dos de votre carte dans le cadre signature.

PYF83

Date et signature obligatoires

☐ Mme Nom* ____________

☐ Mlle Prénom ____________

☐ M Adresse ____________

Code postal ________

Ville : ____________

Date de naissance ___ jour ___ mois ____ année

Tél. ____________ Portable ____________

E-mail* ________ @ ________

☐ j'accepte que mon E-mail soit éventuellement transmis à des partenaires

Offre réservée à la France métropolitaine, uniquement pour un 1er abonnement, valable jusqu'au 31/01/2013. * Prix de vente public au numéro (11 numéros à 4 € = 44 €). Service Abonnements 02 77 63 11 27. Pour l'étranger : 00 33 2 77 63 11 27. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Psychologies. Si vous n'êtes pas satisfait par votre abonnement, nous vous rembourserons les numéros restant à servir sur simple demande écrite. Conformément à la loi « informatique et libertés » vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ☐.

Psychologies – 149 rue Anatole France 92534 Levallois-Perret cedex. RCS Nanterre 326 829 528.

Pouvons-nous tous devenir médiums ?

[ESPRITS] Y a-t-il une vie après la mort ? Oui, répondent ceux qui disent communiquer avec l'âme des défunts. Mais qui sont vraiment ces intermédiaires ? Serions-nous tous capables d'hypersensorialité ?

PAR AURORE AIMELET – PHOTOS RITA SCAGLIA

Pierre et Marie Curie, Alexandre Dumas, Victor Hugo… Autant d'esprits éclairés qui avaient pour la parapsychologie et les expériences paranormales une vive curiosité. Ces phénomènes passionnent parce qu'ils bouleversent notre existence en lui donnant un sens différent et en offrant un autre regard sur la psyché humaine. La psychanalyste Djohar Si Ahmed[1] rappelle également l'intérêt de Freud pour la télépathie, cet aspect de la vie psychique qui permettrait le contact d'une conscience à une autre. Mais rien à voir, cependant, avec la médiumnité, comme elle n'aurait rien à voir avec la voyance ou toute autre forme de mancie : certains pourraient « vraiment » parler aux morts.

Des flashs, des vibrations, des odeurs…

« Le contact médiumnique est une communication sensorielle, explique Olivier Chambon[2], psychiatre. Les médiums auraient un contact auditif – ils entendent une voix, des ambiances sonores –, tactile – ils sentent une présence, des vibrations, un courant d'air –, visuel – ils voient des flashs, des images fixes, des microfilms – ou encore olfactif – ils sont envahis par l'odeur d'une eau de toilette, de tabac, de sous-bois… » Parfois, le défunt se mettrait dans la peau du médium, le faisant écrire ou parler à sa place pour délivrer son message. Et, désormais, il utiliserait les moyens modernes comme un ordinateur ou un magnétophone, ce que l'on appelle la transcommunication instrumentale.

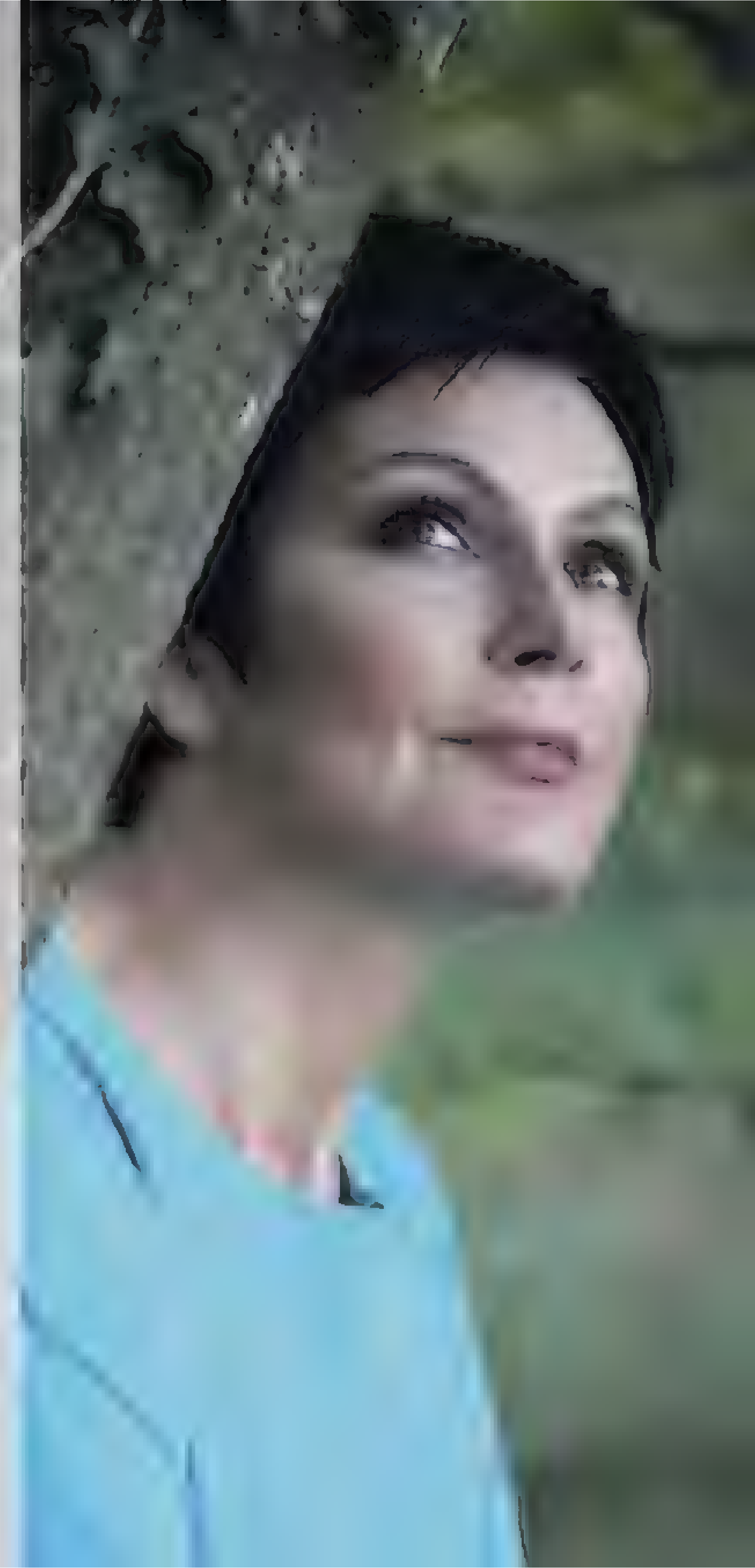
Serions-nous tous capables de communiquer avec nos morts ? Stéphane Allix[3], fondateur Suite p. 116

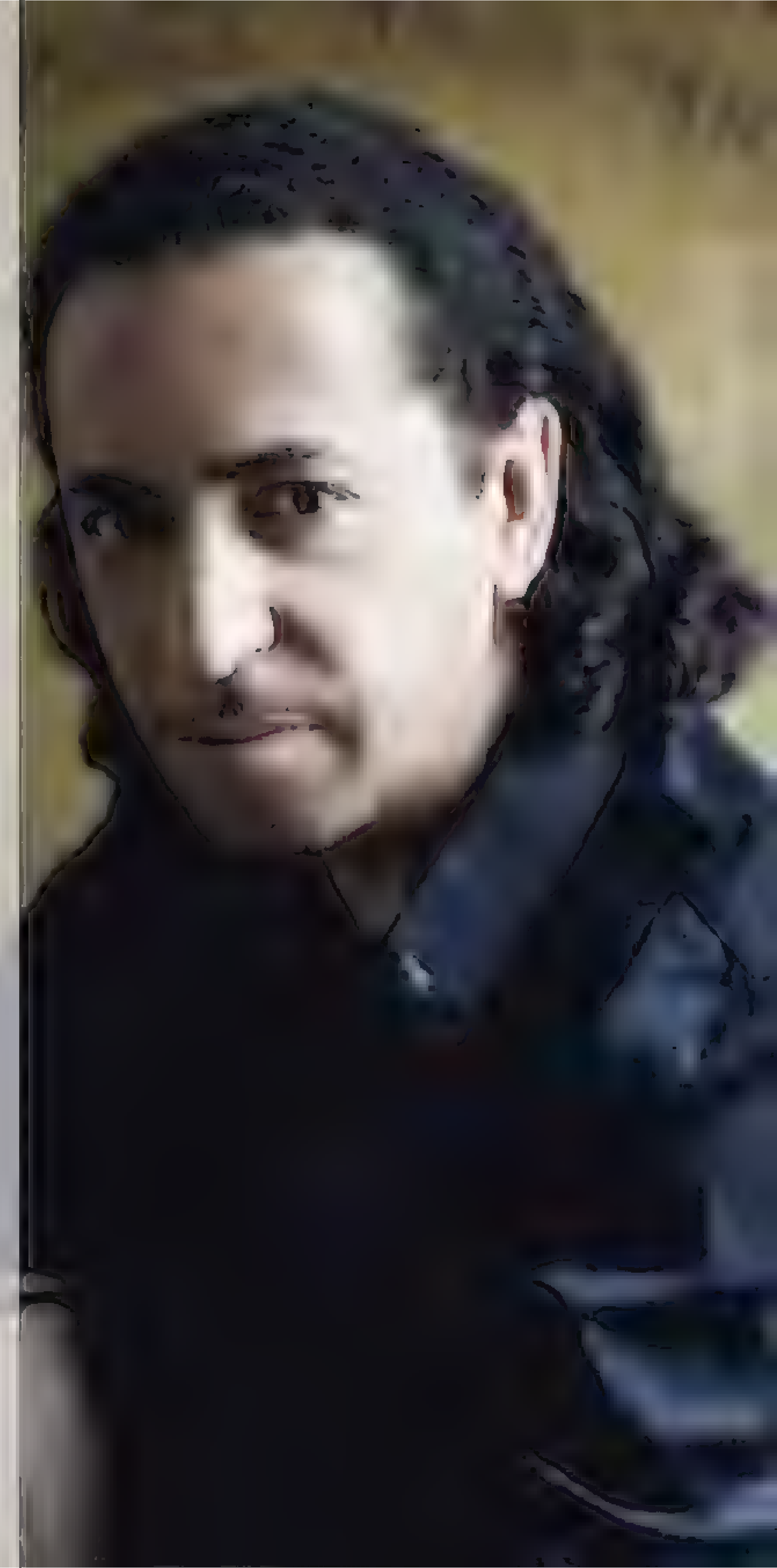
“J’ai intégré l’irrationnel à mon quotidien”

PATRICIA, 54 ANS

« Une nuit, j’entends une voix très claire : “Lève-toi, prends un papier et écris.” Effrayée, je m’exécute pourtant. Ma main part à toute vitesse, ce n’est pas mon écriture, les mots se touchent. Puis je déchiffre : “À partir de maintenant, tu es en contact avec l’autre dimension. Tu ne le feras pas quand tu voudras, mais quand cela sera nécessaire.” C’est ainsi que tout a commencé, peu de temps après la naissance de mon fils, un enfant que, à 38 ans, je n’espérais plus J’ai cru devenir folle, schizophrène. Ou qu’un baby blues me faisait perdre la tête. Pour le psychiatre que j’ai alors consulté, ce n’était pas “de [son] ressort !” Que faire ? Redevenir comme avant ou aller vers cet inconnu ? C’est compliqué d’accepter ce type de possibilités... On a peur de ne pas être compris. Je suis quelqu’un de rationnel et j’accueille encore ces messages avec grande prudence. Mais, petit à petit, j’ai appris à intégrer l’irrationnel à mon quotidien. J’ai essayé de mieux le saisir, de mieux le connaître, j’ai également développé d’autres capacités, comme le magnétisme. Mais j’ai tenu à rester dans le “monde des vivants” ! Je suis une journaliste, une mère, une épouse, une amie... On ne peut pas vivre avec les morts tout le temps ! Et puis, ils n’ont pas grand-chose à dire, leur message varie peu : “Je vais bien et je t’aime.” Aujourd’hui, c’est la psychométrie qui me passionne : je collabore avec des archéologues et “capte” l’histoire d’un objet, les secrets d’un ossement. C’est toute une vie qui se reconstruit. Comme la mienne depuis cette fameuse nuit... »

PATRICIA DARRÉ est l’auteure d’Un souffle vers l’éternité (Michel Lafon, 2012)





“La médiumnité n’est pas un coup de téléphone !”

Henry, 51 ans

« J’étais costumier et j’adorais mon métier. Mais, un jour, à l’âge de 27 ans, je n’ai plus eu le choix : l’un de mes “guides” m’a ordonné de mettre au service des autres ce don particulier, sous peine de couper toute possibilité de communication ! Et je ne voulais pas perdre ce lien. Il faisait partie de moi depuis l’enfance, depuis cette nuit où, du fond de mon lit, j’avais eu cette première vision très claire d’un pendu. Peu après, ma famille apprenait qu’un homme avait bien mis fin à ses jours, à l’endroit même où il m’était apparu. Je suis devenu médium parce que c’était ma mission. Depuis, je donne des conférences, j’organise des séances de médiumnité en public, et je reçois en privé ceux et celles qui le souhaitent. À partir d’une photographie, je tente d’établir un contact avec le défunt. J’attends toujours des signes de reconnaissance, je vérifie avec le consultant qu’il s’agit de la bonne personne avant de délivrer son message. Parfois, c’est un échec. La médiumnité n’est pas un coup de téléphone ! Cette vie m’a permis de faire des rencontres humaines passionnantes. Bien sûr, il y a la fatigue psychique et physique, la distorsion avec certaines réalités je suis incapable de m’atteler aux tâches administratives , et des contacts éprouvants avec quelques “entités”. Moi, je ne sais pas ce que c’est, mais je sais que cela existe ! Sans pour autant faire de prosélytisme : chacun doit conserver son libre arbitre. »

Henry Vignaud est l’auteur d’*En contact avec l’invisible, témoignage d’un médium sur l’au-delà* (Inrees/InterÉditions, 2011)

“Je ne suis qu’un canal”

Soraya, 53 ans

« Je travaille dans un service de communication… pour une compagnie aérienne ! Et je “perçois des choses” depuis toujours. Enfant, je faisais des rêves prémonitoires. Ma mère étant très à l’écoute, cette aptitude particulière ne m’a jamais effrayée. Ensuite, j’ai fait ma vie sans me préoccuper de l’au-delà, mais les rencontres ont fait le reste. Avec Stéphane, d’abord, quand nous avions 20 ans. Il est magnétiseur. Puis avec des scientifiques, avec d’autres médiums, avec des lamas en Inde. Et finalement la rencontre avec mon “guide” dans l’au-delà, celui qui me permet de voir de l’autre côté du voile. J’avais 35 ans. Depuis, j’ai cette possibilité de communiquer avec les disparus. Je me concentre, je contacte mon guide puis je laisse venir à moi les images, les sons, les parfums, toutes les informations que je reçois et que je restitue ensuite. Je ne suis qu’un canal. Avec mon mari, nous sommes complémentaires et “travaillons” ensemble. Il nous est arrivé de faire équipe avec la police[1]. Si j’ai attendu si longtemps avant de me mettre réellement au service de ce don, c’était pour avoir la certitude que ce que je faisais n’était pas mal. Aujourd’hui, je le vis de façon très naturelle. Une anecdote qui m’amuse : parfois, les envies des défunts restent un long moment en moi. Pendant quelques jours, j’ai envie de fraises ou de chocolat. Ou même de whisky ! »

1. Cette information nous a été confirmée par un responsable de la police judiciaire de Paris. « Les collaborations entre policiers et médiums sont encore taboues, donc officieuses. Mais il est vrai que nous faisons parfois appel à ce don pour confirmer des éléments d’enquête. »



Suite de la p. 112 de l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires (Inrees), reçoit de nombreux courriers faisant état de contacts dits spontanés : « Des parents m'écrivent au sujet de "l'ami imaginaire" de leur enfant. D'autres voient ou entendent l'un de leurs proches décédés. C'est fréquent à l'approche de la mort notamment, ou suite à un choc émotionnel. » Et cela alors même qu'ils ne s'y attendent pas. Ce qui laisse à penser que nous pourrions tous travailler ce potentiel surnaturel, ces perceptions extra ou hypersensorielles.

« L'état modifié de conscience est une propriété de la psyché humaine, poursuit Djohar Si Ahmed. Cet état peut être obtenu spontanément, comme ce serait le cas pour les médiums qui ont ce don depuis l'enfance ; mais aussi grâce à un entraînement à des pratiques spécifiques – hypnose, EMDR[4], hyperventilation, méditation, etc. – ou, à l'instar d'autres cultures, par l'ingestion de substances psychédéliques – *ayahuasca* par exemple. » La psychanalyste insiste cependant sur le fait que ces expériences perturbantes doivent toujours être accompagnées.

Que dit la science ?

Si nous pouvons tous peindre ou jouer d'un instrument, nous ne deviendrons pas tous Van Gogh ou Mozart. De même pour la médiumnité. En cause, nos résistances au paranormal. « Notre éducation rationnelle et matérialiste ne nous incite pas à écouter ce type de ressentis, observe Olivier Chambon. Nos fantasmes, nos peurs et nos croyances finissent par nous convaincre que tout cela n'existe pas. » C'est évidemment la question centrale : la communication médiumnique est-elle réelle ? Ou s'agit-il d'une supercherie ? Dans l'enquête qu'ils consacrent au phénomène, *Médiums, d'un monde à l'autre*, Denise Gilliand et Alain Maillard rappellent que des chercheurs américains[5] ont testé « les médiums et leur capacité à transmettre des informations exactes, suffisamment justes et précises, sur des personnes décédées ». Le protocole était très strict, et les résultats ont exclu toute autre explication telle que le hasard, la triche, la télépathie ou la lecture froide – où le médium avance une hypothèse, puis la module en fonction de la réaction du consultant. Mais, si les données obtenues vont bien dans le sens d'une survie de la conscience, elles ne prouvent toujours pas scientifiquement que certains puissent communiquer avec ces consciences...

> Des données scientifiques vont dans le sens d'une survie de la conscience

Quid, alors, de ces contacts spontanés que vous et moi pourrions vivre un jour ? Pourraient-ils être le fruit de notre imagination ? Pour Olivier Chambon, « il y a trop de facteurs communs dans les témoignages pour qu'ils soient de l'ordre de la projection, du fantasme ou de l'hallucination ». Dans les maisons de retraite, où lesdits témoignages sont nombreux, les médecins n'ont pas été à même d'éclairer le phénomène en mettant en cause telle médication ou telle dégénérescence du cerveau à l'approche de la mort. Les résultats obtenus par ceux et celles qui s'intéressent à la médiumnité ne peuvent s'expliquer que par un contact entre un individu et un défunt. « Ce qui n'exclut pas que certains racontent n'importe quoi ! » prévient Stéphane Allix. C'est là la limite, voire le danger, que sous-tend la médiumnité. La vigilance s'impose. Les personnes fragiles ne sont pas à l'abri d'un charlatan, et les personnes endeuillées peuvent tomber dans une forme de dépendance en voulant compenser la perte d'un être cher par une relation éternelle. D'après les spécialistes, les bons médiums sont ceux qui conservent une posture bienveillante. Une posture que nous aussi, peut-être, devrions développer vis-à-vis de ceux qui se disent intermédiaires. Quoique, nous souffle notre esprit cartésien... ■

1. *Djohar Si Ahmed, auteure de* Comment penser le paranormal, psychanalyse des champs limites de la psyché *(L'Harmattan, 2006) et cofondatrice de l'Institut des champs limites de la psyché (iclpsy.fr).*
2. *Olivier Chambon, auteur avec William Belvie d'*Expériences extraordinaires autour de la mort, réflexion d'un psychiatre sur la science et l'au-delà *(Guy Trédaniel Éditeur, 2012).*
3. *Stéphane Allix, auteur de* La mort n'est pas une terre étrangère *(Albin Michel, 2011). Site de l'Inrees : inrees.com.*
4. *EMDR :* eye movement desensitization and reprocessing *ou « désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires ».*
5. *Travaux menés notamment par les chercheurs Julie Beischel ou Gary Schwartz.*

POUR ALLER PLUS LOIN

À voir L'exposition « Entrée des médiums, spiritisme et art d'Hugo à Breton ». Dès 1853, l'occupation principale de la famille de Victor Hugo devient la pratique des « tables parlantes ». Pendant deux ans, celles-ci dictent, dessinent même, exerçant une influence majeure sur la pensée de l'auteur des *Misérables*. L'exposition rend hommage aux productions artistiques inspirées par l'au-delà : Victor Hugo, bien sûr, mais aussi André Breton, Man Ray, Robert Desnos... se dévoilent sous un autre jour. Jusqu'au 20 janvier à la Maison de Victor-Hugo, 75004 Paris.

À lire *Médiums, d'un monde à l'autre* de Denise Gilliand et Alain Maillard. Une réalisatrice et un journaliste interrogent des médiums, des médecins, des chercheurs. Une enquête éclairée, riche en témoignages et expériences, à découvrir dans un livre et un DVD passionnants (Favre, 2012).



EROS

RAMAZZOTTI

NOI WORLD TOUR 2013

28 AVRIL

AMNEVILLE GALAXIE

30 AVRIL

PARIS BERCY

LIVE NATION

INFOS ET LOCATIONS SUR RFM.FR
ET POINTS DE VENTE HABITUELS.

LE **MEILLEUR** DE LA **MUSIQUE**



TOUTES LES FRÉQUENCES SUR RFM.FR

Dissimuler le nombre de ses années est un pieux mensonge qui cache souvent le besoin d'être aimé. Coquetterie ou vrai malaise ? Et si nous faisions la paix avec notre date de naissance ?



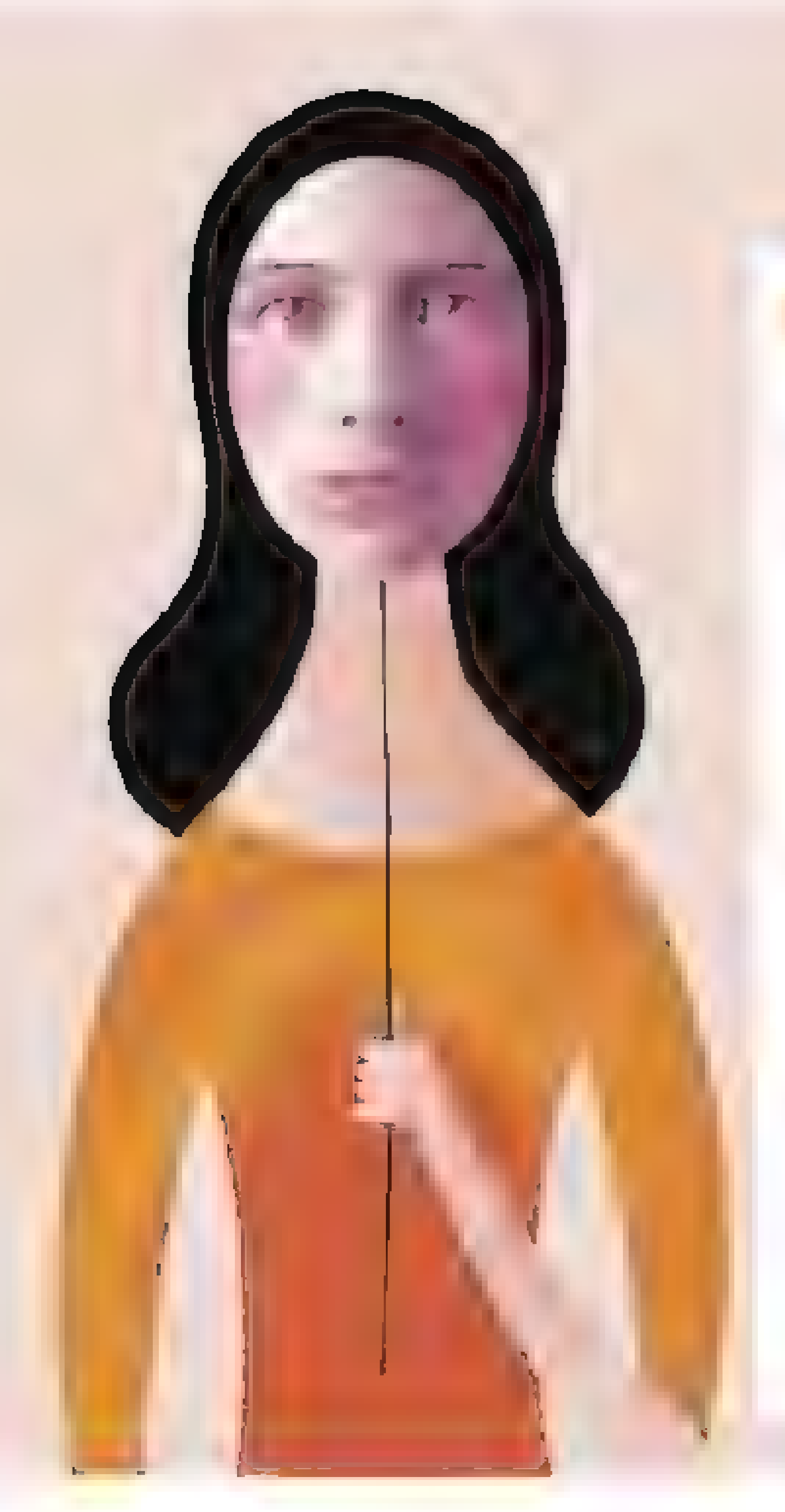
JE N'AVOUE JAMAIS MON ÂGE

PAR AURORE AIMELET – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Solange prétend n'avoir qu'une « petite cinquantaine » : « Je préfère que les gens me voient comme une femme encore dynamique et pleine de vie. Ce que je suis ! » Garder pour soi le nombre de ses années ne touche-t-il que les personnes avides d'une cure de jouvence ? Non, répondent les psys. « Il n'est pas rare qu'un enfant, à l'arrivée d'un nouveau-né dans la famille, regrette le temps béni où il était plus petit et entouré d'affection, constate le psychanalyste Saverio Tomasella[1]. Des adolescents se vieillissent pour affirmer leur identité ; d'autres, au contraire, souffrent de quitter l'enfance. De jeunes gens en quête de crédibilité maquillent aussi leur année de naissance sur le marché du travail. » D'aucuns se voudraient plus mûrs quand d'autres rêvent de remonter le temps. Si l'imposture n'a pas d'âge, d'où vient-elle ?

Je fantasme. Ce pieux mensonge n'aurait rien à voir avec les années elles-mêmes. « Il est lié aux avantages réels ou imaginaires que l'on prête à un autre âge que le sien », poursuit le psychanalyste. Lorsque nous croyons qu'avant était mieux ou qu'après le sera, nous sommes tentés de fuir le présent. Explications du psychiatre Christophe Fauré : « Il s'agit de représentations mentales issues de trois sources : notre culture – ici, le jeunisme fait loi quand ailleurs la maturité est signe de sagesse –, le discours ambiant et collectif – un jeune actif par exemple manque d'expérience – et l'histoire personnelle de chacun. » Si nous avons vu nos parents se laisser aller, l'image du senior est peut-être dévalorisée. Si nous étions le cadet et manquions d'attention, la jeunesse, croit-on, est victime de déconsidération.

Je projette. Impossible de se cacher à soi-même les chiffres du compteur ! Pour Christophe Fauré, la dissimulation parle aussi de la relation : « En réalité, nous projetons sur l'autre nos craintes. Nous sommes certains qu'il pense comme nous. Et avons peur qu'il nous juge, se moque, ne nous aime plus à cause de nos années. Nous déguisons pour nous protéger. Psychiquement, il s'agit d'un mécanisme de défense face à l'agressivité supposée d'autrui. » Puisque nous sommes convaincus qu'à 50 ans nous sommes finis, tout le monde doit l'être ! Puisqu'à 20 ans nous ne connaissons rien de la vie, l'autre le croit aussi !



ÉMILIE, 34 ANS, DIRECTRICE DES RESSOURCES HUMAINES

« Très grande, plus mûre, je n'ai jamais fait mon âge. Et j'en ai souffert, à l'école comme au début de ma carrière. Souvent, je me suis vieillie. Lors de ma première grossesse – j'étais toute jeune –, je mentais à tout le monde ! En thérapie, j'ai compris qu'après la séparation de mes parents j'avais voulu prendre en charge ma famille. Ma mère surtout, très fragilisée... Je suis devenue adulte trop vite. Il m'a fallu sortir du perfectionnisme, m'autoriser des choses de mon âge, comme les sorties, la gaieté. L'insouciance dont j'avais manqué. »

Absurde et cruelle logique. Car ce mécanisme dénature la relation, alors faite de défiance. « Rester sur ses gardes est une façon de ne pas s'investir », renchérit Saverio Tomasella. Et le signe d'une fragilité narcissique.

Je tente d'exister. Le problème est que cet âge si ingrat nous identifie. « Mais que, parfois, il ne correspond pas ou plus à notre identité, reprend le psychanalyste. Prenons l'exemple du vieillissement : un grand sportif n'aura pas forcément de mal avec le sien mais ne se reconnaîtra plus dans ce corps aux capacités physiques réduites. » D'où un conflit psychique entre la personne que l'on est dans la réalité et celle que l'on se représente être. Un conflit douloureux qui engendre la colère ou la déprime. Selon Christophe Fauré, « le sujet vit tellement mal ce décalage qu'il tombe dans le déni pour mieux faire correspondre fantasme et réalité, et ainsi apaiser la tension psychique. Il (se) cache la vérité pour retrouver l'équilibre. Il y a un enjeu identitaire derrière ce qui semble être une coquetterie ». ■

1. *Auteur du* Transfert, pour qui me prenez-vous ? *et des* Amours impossibles, accepter d'aimer et d'être aimé *(Eyrolles, 2012).*

QUE FAIRE ?

MODIFIER SES CROYANCES

Selon le psychiatre Christophe Fauré, « pour apaiser la tension liée au conflit intérieur, mieux vaut modifier ses représentations mentales que s'obstiner à changer la réalité ». Prenez conscience de ces constructions psychiques : pour vous, l'âge représente-t-il la personne ? Quels avantages et inconvénients associez-vous à la jeunesse ? À la maturité ? La taille, le poids, l'âge sont déterminants sur les sites de rencontres et, même si c'est illégal, dans certaines offres d'emploi. Et pour vous ?

REINVENTER SES RELATIONS

Pour le psychiatre, il s'agit aussi de trouver des moyens différents d'exister. « Si vous n'avouez pas votre âge par peur de ne plus séduire, que pouvez-vous faire pour continuer d'être aimé ? Investissez d'autres domaines : la générosité, la spiritualité, l'apprentissage... » Le psychanalyste Saverio Tomasella rappelle que « les personnes qui acceptent le mieux le leur sont celles qui reçoivent de leurs proches reconnaissance et valorisation ». Pensez à nouer des liens plutôt que les dénaturer par un mensonge.

INTERROGER SON HISTOIRE

Le psychanalyste suggère de remonter le temps : quelle était votre place dans la famille ? Vous êtes-vous senti déprécié ? Qu'est-ce qui, dans votre histoire, a fait que l'âge est un souci ? « L'arbre peut cacher une forêt, prévient-il. L'âge ne serait qu'un symptôme. » Regarder d'un mauvais œil le temps qui passe ou vouloir sauter les étapes de la vie peut être le signe d'un malaise identitaire plus profond. Un travail thérapeutique est susceptible de vous aider.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de vie* de Christophe Fauré. Le psychiatre dévoile les enjeux de cette période charnière à hauts risques, puis propose des pistes pour mieux la vivre (Albin Michel, 2011).

Sur psychologies.com « Quel est votre âge intérieur ? », un test pour se réconcilier avec son âge, rubrique « Tests ».



Le secret des amitiés durables

[COMPLICITÉ] S'être connus enfants, partager les mêmes valeurs, être issus du même milieu social, habiter dans la même ville… Notre journaliste s'est interrogée sur son histoire : et si être amis pour la vie ne devait rien au hasard ?

PAR MARION FROH

Depuis ce jour de septembre 1986 où notre maîtresse de CE1 nous a installées l'une à côté de l'autre, Maud et moi ne nous sommes plus quittées. L'existence de cette amitié étant parvenue aux oreilles de ma rédactrice en chef, je me retrouve à la passer au scanner. Comment en expliquer la naissance, et qu'elle ne se soit pas distendue mais renforcée avec le temps?
Je serais tentée de reprendre la fameuse phrase de Montaigne au sujet de La Boétie : « Parce que c'était lui, parce que c'était moi. » Mais je sens bien que c'est un peu léger… Premier coup de téléphone à la principale intéressée. « D'après toi, Maud, pourquoi sommes-nous amies depuis si longtemps ? » Sa réponse m'interloque : « D'abord, parce que nous sommes du même milieu social. » Je trouve son explication bien terre à terre. Ce n'est pas le point de vue du philosophe Cyrille Bégorre-Bret[1] : « Le présupposé de Montaigne est assez discutable. Pour lui, l'amitié ne reposerait que sur la singularité des personnes. Il ne prend pas en compte les facteurs sociaux, linguistiques, culturels… » Maud me signale que non seulement nous sommes toutes deux issues de la bourgeoisie moyenne, mais avons fait des études universitaires, sommes mariées et mamans. « Or, si tu écoutes des gens parler de leurs copains perdus de vue, précise-t-elle, ils te disent tous la même chose : nous avons choisi des itinéraires de vie très différents. Ce n'est pas notre cas. » Pour la gestalt-thérapeute Marie-José de Aguiar, mon amie marque un point : « Nous ne pouvons pas suivre quelqu'un trop loin de nous. Maud et vous partagez les mêmes valeurs : travail, ambition, union, fondation d'une famille… » Selon la psychanalyste Danièle Brun[2], « les amis doivent être en phase dans leurs échanges. De profondes divergences d'idées rendent difficiles la naissance et la durée d'une amitié ».
N'empêche. Je n'arrive pas à m'ôter la phrase de Montaigne de la tête, ce choix qui nous dépasserait. Le pédopsychiatre et psychanalyste >>>

YUMIKO KINOSHITA/PLAINPICTURE

>>> Bernard Bensidoun[3] m'invite à regarder la suite de cette maxime : « Nous nous cherchions avant que de nous être vus. » L'ami pour la vie, dit-il, n'est pas celui que nous apprenons à connaître, mais celui que nous « re-connaissons » à partir de relations antérieures : « Nous retrouvons la curiosité et l'émerveillement que nous avons éprouvés, nourrissons, devant le regard maternel. Avec l'ami, comme avec notre mère auparavant, nous avons le sentiment que l'autre peut comprendre nos besoins et y répondre. »
Je m'interroge : à quels besoins Maud aurait-elle pu répondre sans que j'aie à les formuler ? À l'époque de notre rencontre, j'ai 6 ans, ma mère vient d'accoucher de mes sœurs jumelles, j'arrive dans une nouvelle école… « Et si vous aussi, à l'époque, vous aviez cherché votre jumelle ? sourit Marie-José de Aguiar. Puisqu'elles étaient deux, vos sœurs avaient moins besoin de vous. D'ailleurs, regardez, vos prénoms commencent par la même lettre. » Effectivement. Mieux encore, nos surnoms depuis toujours sont « Mo » et « Ma », quasi semblables.

Un révélateur de nos qualités cachées

Si, avec Maud, nous nous ressemblons, je ne dirais pas que nous sommes pareilles. Et c'est ce subtil cocktail qui fait que notre amitié tient. Nous aimons toutes les deux Éric Rohmer, mais pas les mêmes films du réalisateur. Idem pour la littérature… Lors de notre conversation, Bernard Bensidoun me recommande *Le Songe de Monomotapa*[4], un essai sur l'amitié du philosophe et psychanalyste J.-B. Pontalis. Une phrase m'interpelle : « L'ami est différent et semblable. » Pour m'éclairer, Marie-José de Aguiar m'invite à caractériser Maud. Les mots qui me viennent à l'esprit sont « calme, réfléchie, sereine ». Et d'ajouter : « Tout le contraire de moi ! » La thérapeute me détrompe : « Ces qualités sont des parties de vous. Simplement, vous ne

Freud pointe l'importance de la proximité géographique dans la relation

vous les êtes pas encore appropriées. Maud a un fond qui est aussi le vôtre. Elle va jouer le rôle de révélateur de ce que vous êtes. Peu à peu, grâce à elle, vous mettez cela en mouvement. Une amitié est durable si les amis se développent ensemble et s'ajustent au développement de l'autre. » Au fil des ans, en effet, Maud la discrète a gagné en assurance, tandis que moi, la fonceuse, j'ai appris à me poser. « Votre amitié dure parce que vous n'avez pas cherché à vous ressembler, vous avez évolué avec vos différences », conclut joliment Marie-José de Aguiar. Et nous nous en sommes nourries.
Si notre relation traverse ainsi les années, c'est aussi parce qu'elle nous fait toujours rêver. « Il y a ici une capacité réciproque à maintenir des processus d'idéalisation : aussi bien une idéalisation de l'ami que de la relation », poursuit Bernard Bensidoun. Pour Maud, c'est même le ciment de cette affection de presque trente ans : « Dès le début, nous l'avons mise sur un piédestal. Souviens-toi, nous faisions des pactes, vivions nos virées à vélo comme de véritables aventures, nous écrivions des lettres à rallonge pendant l'été. En plus, nos parents nous confortaient dans l'idée que notre amitié était exceptionnelle. »
Je pars en quête de prédécesseurs, je nous en trouve de dignes. Dans une lettre à son épouse, Freud écrit, en 1884, au sujet de sa relation à Eduard Silberstein : « Ensemble, nous avons appris l'espagnol, nous avions notre mythologie à nous et nos noms secrets empruntés à un dialogue du grand Cervantès… Nous formions une étrange société savante, l'Academia Castellana […]. »
Évoquant cette amitié d'adolescence, il écrit aussi : « Nous nous sommes liés à un moment où l'on ne considère pas l'amitié comme un sport ou un avantage, mais où l'on a besoin d'un ami pour vivre avec lui. » Contrairement à Montaigne, pour qui l'affection transcende les distances – La Boétie vivait à Périgueux, lui à Bordeaux –, Freud pointe l'importance de cette proximité. À mon sens, c'est d'ailleurs ce qui fait que notre amitié avec Maud perdure. Elle est entretenue, par les coups de fil ou les rendez-vous plurihebdomadaires. Et, surtout, elle s'inscrit dans le présent. Ensemble, nous ne ressassons jamais nos souvenirs d'écolières. « Ramener sans cesse l'amitié sur le terrain des souvenirs, c'est aller chercher l'ami là où il n'est plus », souligne Marie-José de Aguiar. Qui, à l'instar de Danièle Brun, insiste sur une autre notion clé : la confiance. Sans elle, impossible de voir la relation s'épanouir dans le temps. « Dis-moi ce que tu penses parce que je pourrai l'admettre », résume la seconde. C'est un fait : Maud peut m'asséner des vérités que je ne saurais tolérer de personne d'autre. « Dans "amitié", il y a "âme" », constate la première. À ces mots, je comprends que si notre lien dure, c'est qu'il comporte une part d'abandon, de lâcher-prise que nous avons toutes deux accepté. Je peux dire et être sans que cela se retourne contre moi, sans user de circonvolutions sociales. Je me rends compte que, finalement, pour définir notre amitié, à la phrase de Montaigne, je préfère celle que René Char adressa à Albert Camus : « Votre existence me rassure et m'éclaire. » ■

1. *Cyrille Bégorre-Bret, auteur de* L'Amitié, de Platon à Debray *(Eyrolles, 2012).*
2. *Danièle Brun, auteure de* La Passion dans l'amitié *(Odile Jacob, 2005).*
3. *Bernard Bensidoun, auteur de « Sigmund, Josef, Wilhelm, et les autres… », un article de la revue* Enfances et Psy *n° 31 (Érès, 2006).*
4. *Gallimard, "Folio", 2010.*



De gauche à droite : **Sex and the City, The Wire** *et* **Girls.**

Amis en séries. Depuis *Friends*, le thème a la cote. Pourquoi, dans les fictions télé, l'amitié se vend-elle mieux que l'amour ?

L'histoire voudrait que les acteurs de *Friends* aient compris que la série marchait grâce au changement opéré à la cantine. Du jour au lendemain, sur le plateau, en lieu et place des chips habituellement servies, ils eurent droit à des sushis. Le comble du chic gastronomique au mitan des années 1990. Même s'il ne s'agit que d'une légende urbaine, l'anecdote évoque de façon parlante le succès aussi soudain qu'explosif de l'amitié dans les séries télé. Certes, des amis, il y en avait avant *Friends* sur le petit écran. Mais, rappelle Nils C. Ahl, critique littéraire et coauteur des *Cent Une Meilleures Séries télévisées*[1], « l'amitié ne constituait pas le ressort premier de l'intrigue. Et, dans de nombreux cas, elle était traitée de façon théâtrale, sans grand souci de réalisme ». La fin des années 1980 change la donne. Les annonceurs constatent que l'Amérique évolue et souhaitent cibler un public plus jeune. Une audience pas tout à fait installée, des téléspectateurs pas ou peu entrés dans la vie active, sans famille à charge. Les producteurs mettent donc en chantier des scénarios avec des héros adolescents ou à peine adultes pour qui l'amitié joue forcément un grand rôle. On se souvient de *Sauvés par le gong*, apparu en 1989, où une joyeuse bande semait la zizanie dans sa *high school*.

« Or, mettre l'amitié au centre d'une série permet d'en explorer toutes les facettes », constate Nils C. Ahl. Et offre, autour de ce thème, de multiples variations, considérablement affinées par rapport à ce qui était proposé auparavant. Ainsi, elle peut être abordée de façon thématique : *Sex and the City* choisit l'angle de la sexualité féminine, tandis que *2 Broke Girls*, celui de la débrouille, et *Entourage*, celui du rapport à la célébrité. D'autres traitent le sujet de manière plus générationnelle. *Friends*, encore elle, table sur l'effet « kidult », ces adultes qui traînent encore leurs baskets du côté de l'enfance, apparus dans les années 1990. Plus récente, *Girls* passe au scanner une bande de copines de la génération Y. **Non seulement le téléspectateur se voit proposer un nombre croissant de personnages auxquels s'identifier, mais, en plus, il se reconnaît dans ce qu'on lui propose.** « Dans *The Wire*, les relations entre les inspecteurs McNulty et Moreland évoluent au cours des cinq saisons, souligne Nils C. Ahl. Leur amitié, très forte, connaît des hauts et des bas, comme dans la vie. »

Si cette valeur marche très bien à la télévision, c'est, a contrario, parce que l'amour, lui, ne fonctionne pas. On appelle cela l'effet *Clair de lune*, du nom de la série qui avait pour vedette Bruce Willis et Cybill Shepherd dans les années 1980. « Tant que ce duo de détectives se tournait autour, la série cartonnait, rappelle Nils C. Ahl. Du jour où ils ont formé un couple, les audiences comme le niveau des intrigues se sont écroulés. » Car, à la télévision, l'amour se doit d'être « soit malheureux, soit inabouti, soit survenir au dernier épisode », conclut-il. L'amitié a donc encore de beaux jours devant elle, tant elle nous apporte notre lot d'émotions sur petit écran. M. F.

1. Avec Benjamin Fau (Philippe Rey, 2012).

PROD D.R

Le récit Hervé, 47 ans, s'est intéressé aux enfants précoces quand sa fille a montré des signes d'inadaptation à l'école. Pour ne pas laisser Alice seule avec sa différence, il a lui aussi fait évaluer son intelligence.

Propos recueillis par Valérie Péronnet – Photo Frédérique Plas

"Je suis allé passer mon test de QI pour découvrir des choses très importantes sur moi. J'ai d'abord

trouvé ça ridicule, avant de comprendre que ce que je voulais surtout, c'était une confirmation de ce que je pressentais depuis plusieurs semaines. Quand la psychologue scolaire avait proposé à Alice de mesurer son QI, je m'étais immédiatement documenté sur la question. J'ai trouvé deux livres[1], un sur les enfants et un sur les adultes "surdoués". Pendant que Fabienne, ma femme, lisait le premier, je me suis plongé dans le second, histoire de voir à quoi pourrait ressembler l'avenir de notre fille. J'ai très vite été troublé : beaucoup de ce qui y était décrit me faisait penser à ma femme, mais aussi à mes propres modes de fonctionnement. De son côté, Fabienne a fini par m'avouer la même chose : ce qu'elle apprenait sur les enfants "précoces" la renvoyait à moi et à sa propre enfance… Les résultats de notre fille ont confirmé ce que la psychologue scolaire avait envisagé : Alice fait partie des 2 % de personnes dont le QI est nettement supérieur à la moyenne. C'était suffisant pour justifier son ennui et quelques difficultés à s'intégrer – les enfants sont assez cruels avec ceux qui ne sont pas tout à fait comme eux… Dès qu'elle a su pourquoi elle se sentait si mal en classe, et quelles solutions allaient être mises en œuvre pour améliorer sa situation, Alice s'est tranquillisée et a cessé d'avoir mal au ventre chaque matin avant d'aller à l'école. Quant à Fabienne et moi, cette nouvelle nous a poussés à approfondir la question, afin de comprendre son fonctionnement et à faire en sorte que cette différence ne devienne pas un handicap, et ne l'empêche pas d'être heureuse et de grandir paisiblement.

Ma première expérience a été assez désagréable : en expliquant le "cas" d'Alice à la directrice de l'école, j'ai découvert la pesanteur de l'institution scolaire, qui nous a amenés à porter l'affaire devant l'inspection académique, rapport de la psychologue scolaire et test à l'appui. Finalement, c'est la maîtresse qui a pris la première initiative : elle a commencé à faire travailler à Alice le programme de la classe supérieure. Et à la rentrée suivante, notre fille a sauté une classe.

Fabienne et moi voulions éviter à tout prix que notre enfant se sente isolée, abandonnée à sa différence, et que ça la rende malheureuse. Plus je potassais le sujet, plus ma manière de fonctionner dans mon enfance et mon adolescence me revenaient en mémoire : la curiosité, la rapidité de compréhension, le rejet de l'autorité, un doute fondamental, le sentiment de ne pas être comme les autres, le besoin de rassembler beaucoup d'informations en vrac sans les ordonner de façon linéaire pour me faire une idée globale d'un sujet, la manie d'attendre le dernier moment pour aboutir au résultat, presque comme un défi… Le livre sur les adultes "surdoués" conseillait à ceux qui se retrouvaient dans ces descriptions de se faire tester, pour en avoir le cœur net. Cela me semblait une très bonne manière de rejoindre Alice, et de ne pas la laisser seule. Et puis, en allant passer ce test, je me suis rendu compte que j'y mettais beaucoup plus d'enjeu personnel que ce que je pensais : je voulais en savoir plus sur moi-même.

Les résultats l'ont confirmé, je fais moi aussi partie des 2 % de surdoués. J'ai été content d'annoncer à ma fille que j'étais comme elle, et j'ai convaincu Fabienne de se faire tester aussi. À mon grand soulagement, nous avons découvert que nous avons exactement le même score, au chiffre près. C'est idiot, mais je crois que j'avais vraiment envie que nous soyons semblables sur ce point, comme si une différence avait pu déranger l'équilibre de notre couple. Et ça nous a en effet rapprochés, en confirmant, très concrètement, ce qui nous lie depuis si longtemps : une vivacité d'esprit, un plaisir à se renvoyer la balle, une complémentarité… Nous nous sommes retrouvés dans une drôle de situation. En passant ce test pour rester proches d'Alice, nous prenions maintenant le risque d'isoler Éléonore, notre fille aînée. Sans trop d'inquiétude pourtant : elle présente les mêmes "symptômes" que sa sœur, sans que ça lui pose de problèmes à



l'école. Nous lui avons proposé de se faire tester mais, du haut de ses 15 ans, elle a refusé. Je pense que ce qu'elle veut, pour le moment, c'est être la plus "normale" possible par rapport à ses amis.

Cette nouvelle donne, qui ne change rien sur le fond concernant qui je suis – qui nous sommes – m'a tout de même poussé à beaucoup réfléchir, en me fournissant une nouvelle grille d'analyse. J'ai toujours su que je comprenais vite les choses, mais mon éducation m'avait appris à ne pas m'en vanter. Au contraire, je me suis souvent senti un peu coupable de ne pas avoir à produire de réels efforts pour obtenir de bons résultats. J'ai aussi compris d'où venaient mes faiblesses : le doute incessant, à l'affût de la moindre faille, qui provoque souvent un manque de confiance en moi ; ma difficulté à structurer et à mettre de l'ordre dans mes idées trop foisonnantes, donc à argumenter et à convaincre l'autre ; mon isolement, parfois ; l'incapacité à faire aboutir mon travail autrement que dans l'urgence... Finalement, j'ai réalisé que ma manière de travailler possède sa propre logique, et que j'ai des raisons tangibles de faire confiance à mes intuitions. Mais surtout, j'ai mesuré la chance que j'ai : même si notre famille est trop ceci ou trop cela, notre "douance[2]" est considérée comme harmonieuse, ce qui nous permet finalement de fonctionner sans heurts : trop, mais sans excès... Un tiers des enfants concernés souffrent de graves difficultés scolaires et d'adaptation. Fabienne et moi sommes passés entre les gouttes ; nous allons tout mettre en œuvre pour qu'Alice et Éléonore y parviennent aussi.

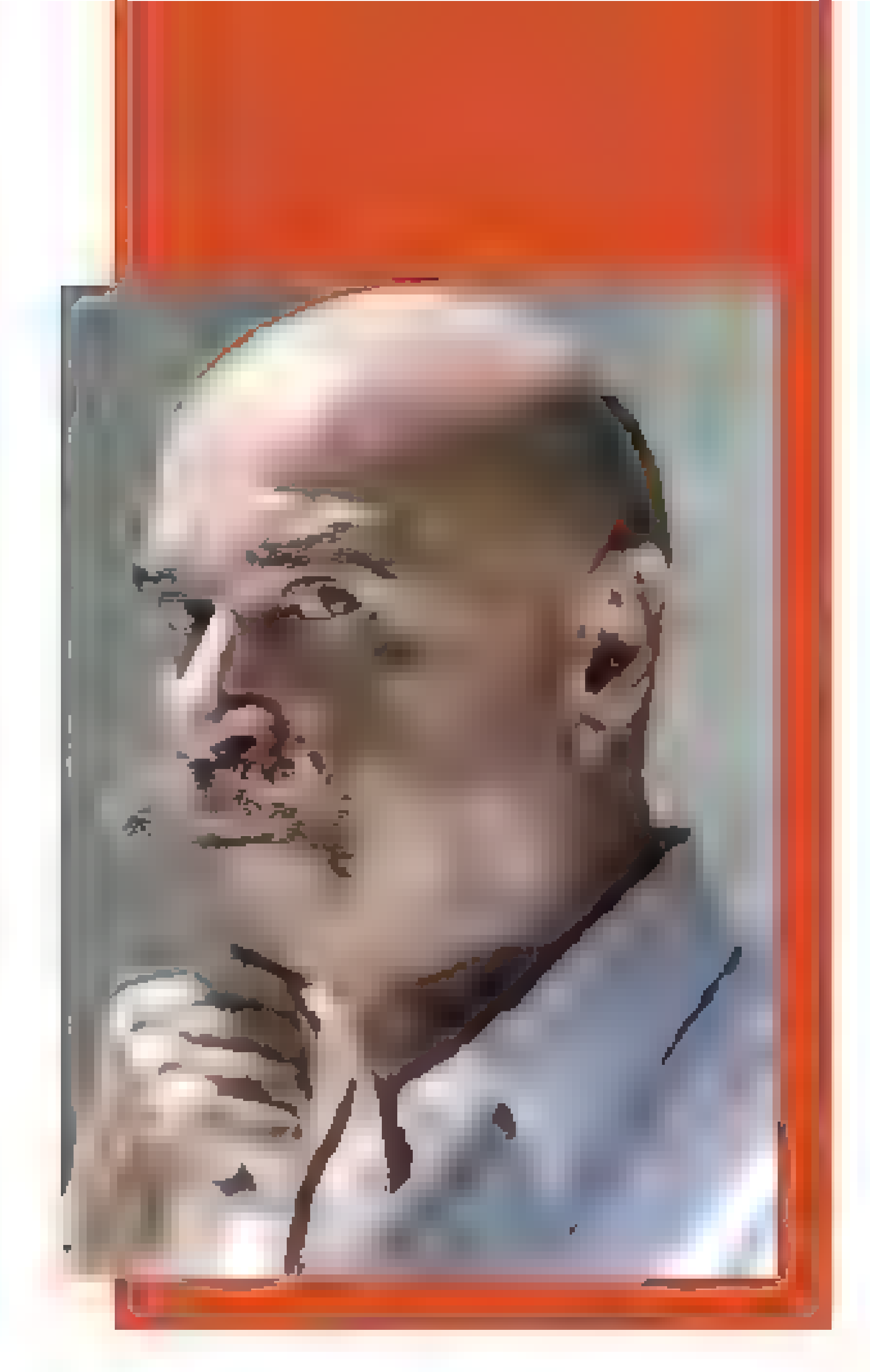
Reste à trouver une position à peu près confortable dans cette nouvelle situation. J'avoue, je suis un peu gêné : je n'en ai pas encore parlé à ma mère, ni à mes frère et sœur. Je ne voudrais pas bousculer l'équilibre de la famille, ou que mon intention soit mal comprise. Le seul intérêt de partager cette information aujourd'hui, c'est d'aider certains parents à identifier ce qui cloche parfois dans la scolarité de leur enfant, et de permettre à certains adultes de comprendre d'où viennent leurs difficultés d'adaptation. Je déteste les mots "précoce", "haut potentiel", "surdoué", et ces chiffres qui nous mesurent : ils sont inappropriés pour décrire notre réalité. Nous ne sommes pas supérieurs, nous sommes différents. Notre vraie singularité, c'est notre manière de réfléchir, de ressentir : nous n'empruntons pas les mêmes chemins que la plupart des gens pour arriver aux mêmes résultats. Dans les livres qui m'ont permis de commencer à comprendre, on nous appelle les "zèbres". Ça me va : ce mot-là ne dit pas que nous sommes "plus" ou "moins", il dit que nous sommes "autres". Et que les rayures des zèbres sont comme nos empreintes digitales : elles changent d'un individu à l'autre. C'est comme ça que l'on peut les différencier et les reconnaître. » ■

1. Les livres dont parle Hervé sont L'Enfant surdoué, l'aider à grandir, l'aider à réussir *et* Trop intelligent pour être heureux? *de Jeanne Siaud-Facchin (Odile Jacob, 2002 et 2008).*

2. Mot d'origine canadienne, utilisé pour désigner une capacité intellectuelle supérieure à la norme établie.

Le sens du **détail**

PAR JEAN-CLAUDE KAUFMANN



Le monde dans un panier à roulettes

Vous souvenez-vous du Frigidaire et de la Mobylette ? Oui, bien sûr ! Ces termes existent encore pour désigner réfrigérateurs et cyclomoteurs. On dit que ce sont des antonomases, des noms de marque devenus génériques et passés dans le langage commun. Mais je voudrais parler d'un autre objet, dont le nom a fait le voyage inverse : issu du langage courant, il a été ensuite acheté par une marque. Qui en interdit désormais l'usage dans les journaux, au risque de lourdes condamnations financières. Comme je ne veux pas ruiner *Psychologies magazine*, je ne l'écrirai donc pas ici. La marque, par contre, je peux donner son nom : c'est Caddie®. Caddie® fabrique des… Le dictionnaire me propose « chariots de supermarché » ou « paniers à roulettes ». Paniers à roulettes ! Déjà que mes chroniques n'apparaissent pas très sérieuses… Laissez-moi plutôt vous parler du C… et nous nous comprendrons. Le C… est le symbole absolu de notre modernité consommatoire. L'objet lui-même paraît pourtant quelconque, standardisé à l'extrême, inchangé ou presque depuis quarante ans. Justement. Cette banalisation le transforme en repère de nos comportements les plus usuels, ceux qui fondent toute civilisation. Il nous délivre ce message : dans la grande surface, il suffit de tendre la main vers les produits désirés et de les mettre dans le C… Il en irait de même pour la société tout entière, il suffirait de choisir ses vacances, son avenir, son partenaire, ses amis, d'ajouter dans le panier, comme on dit sur Internet. L'illusion est de croire que ce choix soit facile. Même dans l'hypermarché, où il s'agit seulement d'acheter des produits ordinaires, il n'est rendu possible que par une série de mécanismes mentaux complexes, de blocages et d'autocensure, qui nous empêchent de fonctionner trop librement comme des individus rationnels et critiques. Acheter le moindre camembert serait impossible si nous étions pleinement ainsi, nous pourrions rester des heures le C… vide. Car chaque produit pose des milliers de questions – que penser des OGM, des emballages en bois ? etc. – dont nous n'avons pas les réponses. Mais l'illusion de la facilité prend une ampleur encore plus considérable quand le symbolisme du C… envahit l'ensemble de la société. Le site de rencontres Adopteunmec.com donne un exemple extrême de ce symbolisme en affichant le dessin de petits C… virtuels dans lesquels les femmes peuvent mettre les hommes qu'elles choisissent. Cette caricature se voulant humoristique ne fait que révéler ce vers quoi nous tendons, y compris dans les relations humaines. Heureusement, il ne pourra jamais suffire de mettre dans le C… pour tout ce qui touche à l'amour ou à l'amitié. Ce qu'il y a de plus humain en nous ne peut se réduire à un panier à roulettes.

Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru Mariage, petites histoires du grand jour *(Textuel, 2012).*

AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES

© CSN Direction communication - Photo Aurélien Chauvaud - LOWE STRATEUS

Pierre ne connaît rien à la mode, et pourtant, ce sont ses conseils que je suis venue chercher avant d'ouvrir mon magasin de vêtements.

Pierre, notaire à Paris

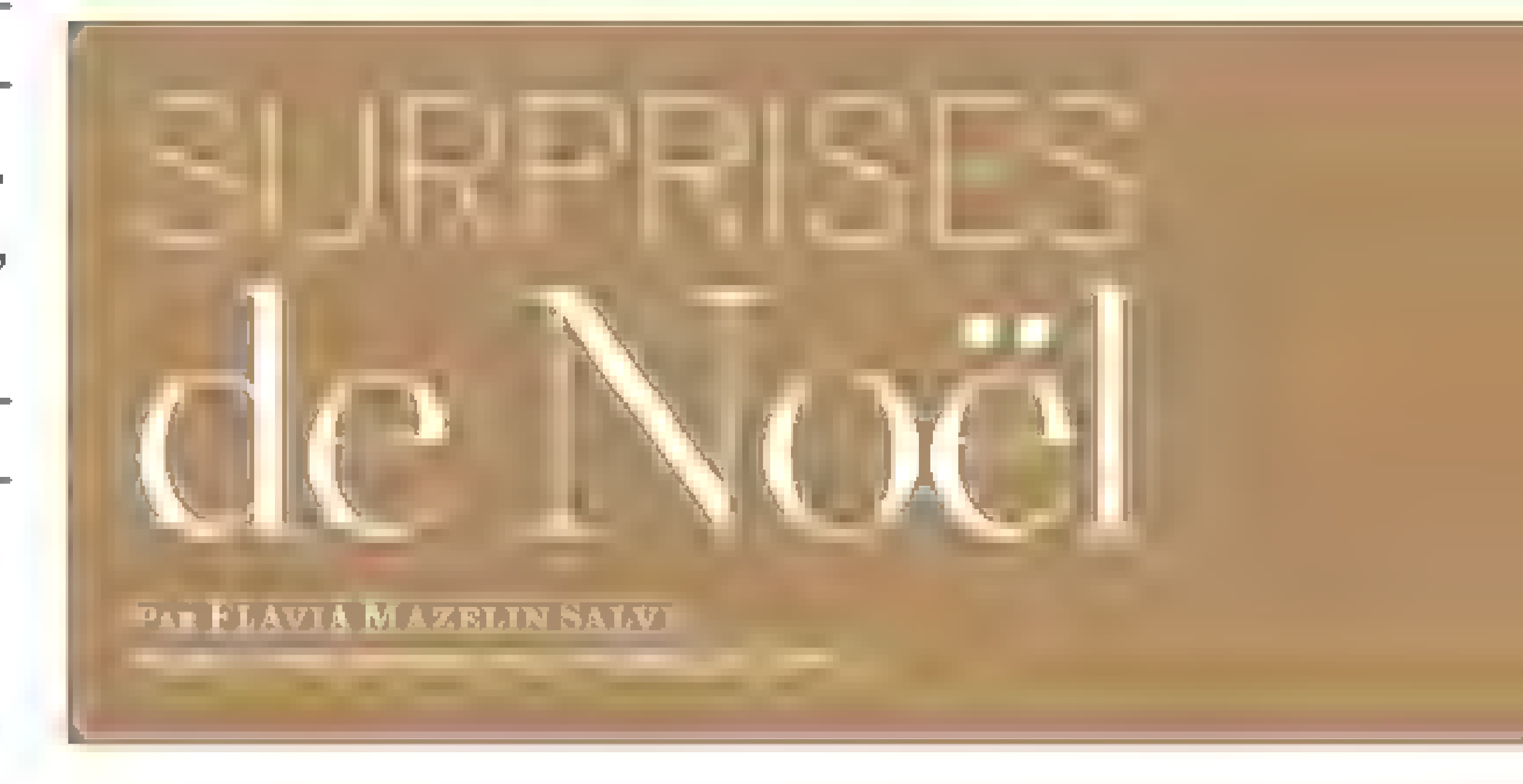
Capital ? Statut juridique ? Bail ? Au moment d'ouvrir sa boutique, Anouk est sûre d'avoir opté pour les meilleurs choix grâce à l'aide de son notaire

Vous aussi, avant chaque engagement de votre vie, consultez votre notaire.

www.notaires.fr Rejoignez-nous sur Facebook ou sur @notairesdeFrance

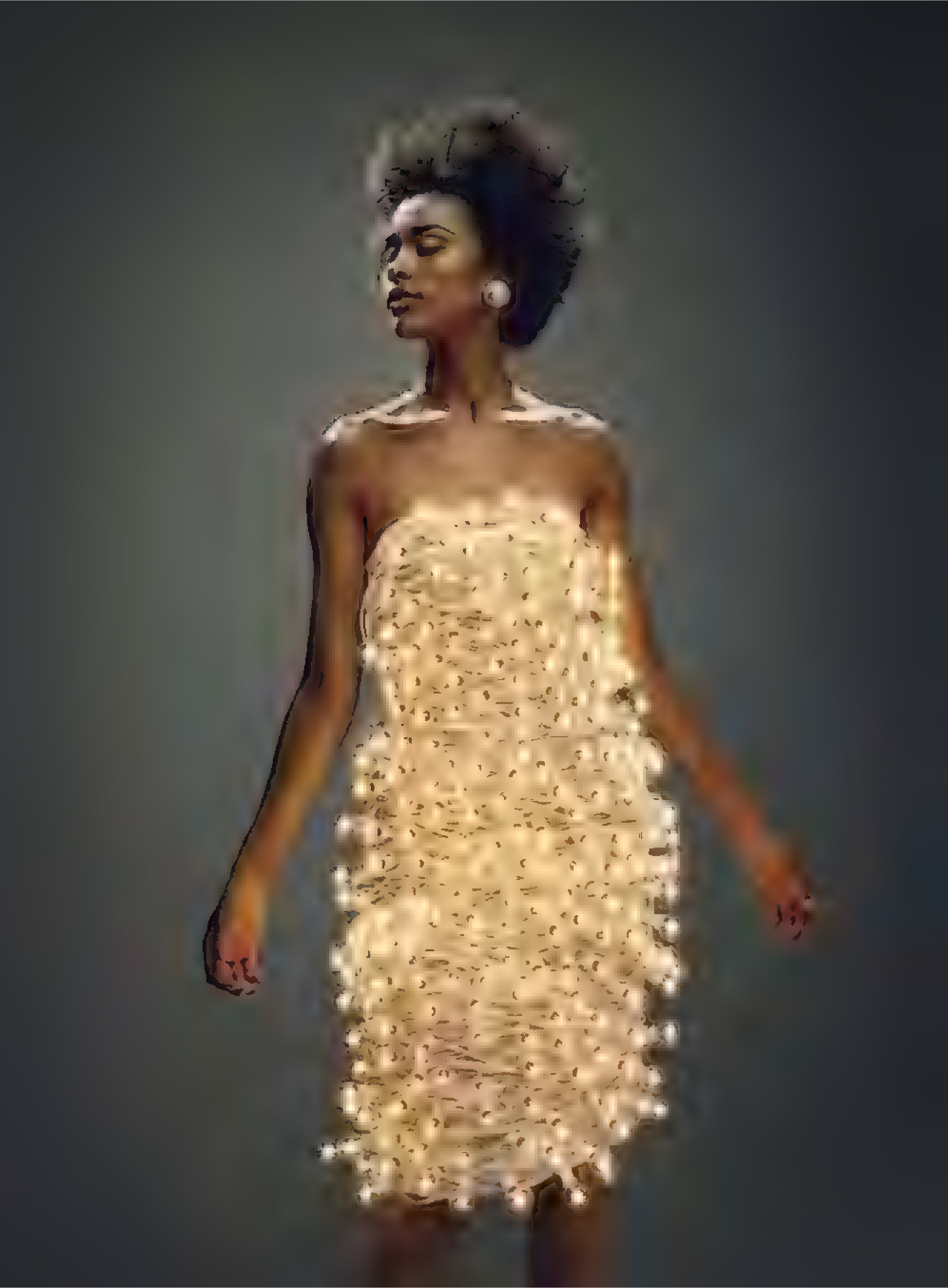


Sûrement et pour longtemps



Gratitude, joie, mais aussi gêne ou ressentiment… Le « cadeau surprise » est une bombe émotionnelle dont la déflagration n'est jamais mesurable à l'avance. Ni par celui qui l'offre, ni par celui qui la reçoit. Pour la psychanalyste Isabel Korolitski, le désir de combler et d'être comblé est relié à la petite enfance, la nôtre ou celle de nos enfants. Comme un souvenir inconscient du temps où les désirs du bébé étaient assouvis sans avoir été exprimés. Magie d'une communication invisible qui satisfait les besoins et les plaisirs. D'où l'intensité des émotions déclenchées par une surprise venant réveiller un ancien émerveillement ou une ancienne blessure. « Elle comprend toujours une prise de risque : sommes nous sûrs que l'autre veut être comblé ? Sommes nous sûrs de pouvoir supporter sa déception ? » interroge la psychanalyste. Sans compter qu'à Noël, les souvenirs et les jeux de rôles familiaux sont réactivés, et les émotions intensifiées. « Tout se passe comme si se rejouaient les Noëls de notre enfance, explique Isabel Korolitski. Faisant resurgir les attentes reliées à une interrogation centrale : "Comment suis-je aimé ?" » Lorsque le cadeau surprise fait mouche, nous avons alors le sentiment de bénéficier d'un amour vrai car personnalisé. Nous avons été écoutés, devinés et comblés. Reste à rendre la pareille.

PHILIPPE TOLEDANO/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO







Diffuseur de rêves

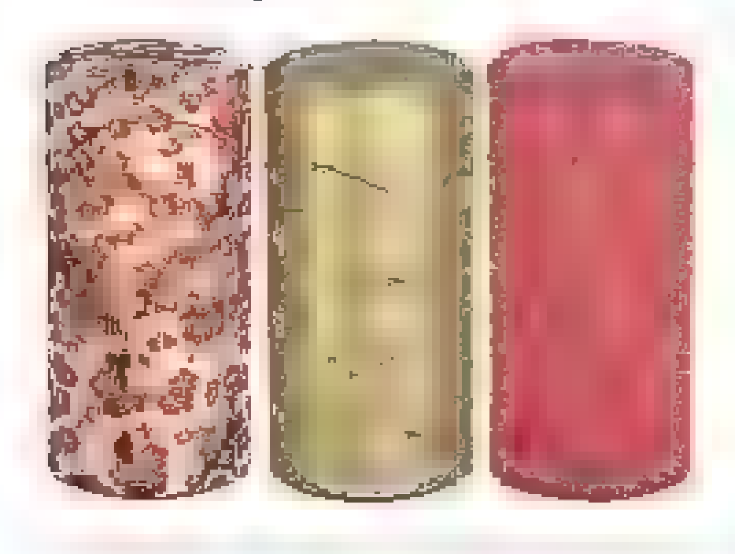
Sablier diffuseur de parfum, Diptyque, 110 €. diptyqueparis.fr

Herbier royal

L'Herbier royal de Marie-Antoinette d'Élisabeth de Feydeau, Flammarion, 35 €. En librairies.

Tea time chic

Boîtes à thé washi, Le Palais des thés, 12,50 € l'une. palaisdesthes.com.



Précieux alpaga

Écharpe pour homme torsadée en alpaga Monoprix, 60 €. monoprix.fr.





Bougeoir d'art

Flambeau quatre anneaux Vertigo, design Andrée Putman. Christofle, 610 €. christofle.com.

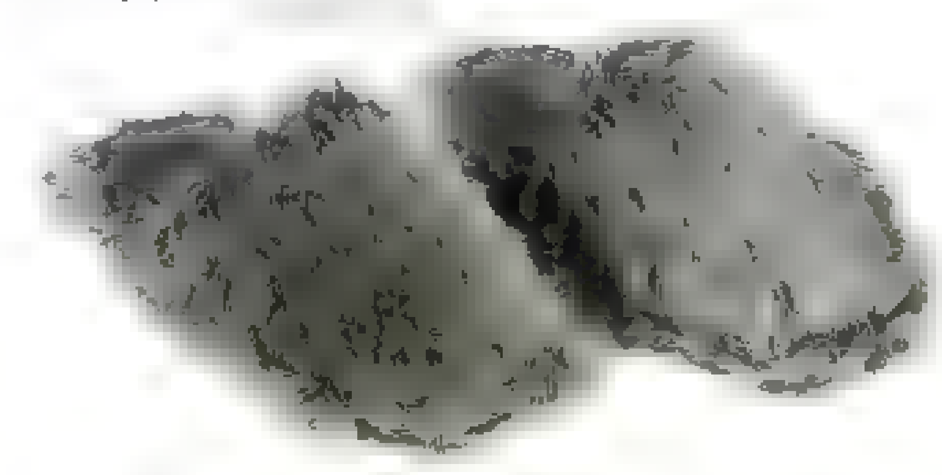
Robot du matin

Machine Melody version automatique, Nescafé Dolce Gusto, 149,49 € dolce-gusto.fr



Le sens du poil

Pantoufles en fourrure synthétique. Botanic, 9,90 €. botanic.com.




DECLÉOR
PARIS
Les Huiles
Essentielles à la
Beauté
AROMESSENCE™
Concentrés de beauté uniques aux Huiles Essentielles à découvrir en cabine de soin ou dans votre salle de bain.
100% D'ACTIFS NATURELS
www.decleor.fr
Instituts et spas agr Decléor, parfumeries et grands magasins
DECLÉOR



Transports amoureux

Valise « Kiimt » 73 cm en polycarbonate Roncato, 309 €. Aux Galeries Lafayette.



Rétro pédalage

Voiture porteur en métal nacré 76 cm. Vilac, 114 €. Aux Galeries Lafayette.

Ma cabane en Sibérie

Sibérie machérie *de Sylvain Tesson. Gallimard, 19,90 €. En librairies.*



Voyages

Imaginaire ou réel, le voyage est toujours une promesse. Elle naît dans l'excitation au moment de faire nos bagages, dans l'envol d'une rêverie qui nous emporte loin, dans le mystère d'une simple clé… Selon Lao-tseu, plus nous voyageons loin, moins nous nous connaissons. C'est sans doute cette ivresse que nous recherchons pour nous-mêmes ou en l'offrant : quitter le monde des habitudes pour celui de l'inconnu.



Décollage immédiat

Casque audio Zik by Starck. Parrot, 349 €. parrot.com.

Des semelles de vent

Sneakers montantes « ailes » en cuir Adidas x Jeremy Scott, 200 €. Aux Galeries Lafayette.





La clé des champs

Coffret week-end. Clé privée, à partir de 400 €. Au Bon Marché

Style de vie

À toute vitesse avec *Léa* styliste et son **RAZR™ i**

Son nouveau meilleur ami tient dans la paume de sa main et elle en est folle ! Il a su se montrer indispensable dès leur première rencontre, et depuis, ils ne se quittent plus ! **Elle nous en parle.**

Qu'est-ce qui vous a séduit chez lui ?

Léa : Son grand écran 4,3 pouces, sa rapidité et son ergonomie. Il a tout pour plaire, et il m'accompagne du matin au soir ! Au réveil, je me motive en écoutant de la musique. Grâce à la reconnaissance vocale, je demande mon titre préféré, et hop, il le joue ! Le soir, avec l'application Google™ Play, je peux télécharger des films ou vidéos, et la qualité est excellente.

Comment se déroule une journée en sa compagnie ?

Léa : J'ai souvent des rendez-vous et je me perds facilement. Avec le guidage vocal de l'appli Google™ Maps, j'y suis en 5 mn ! Je l'utilise également pour mes présentations. Grâce à sa rapidité et à son utilisation hyper fluide, il est ultra efficace ! C'est simple, je peux passer d'un jeu, à l'écriture d'un sms ou à une recherche sur Google™ en un clin d'œil.

Entre nous, pourquoi lui ?

Léa : Il me simplifie la vie... Quand j'assiste à des défilés, je filme et je prends des photos en même temps. La qualité est sublime et je peux les partager aussitôt. Sans parler de ses 20h d'autonomie de batterie qui collent parfaitement à mon emploi du temps !



LA TECHNOLOGIE À SON SERVICE

En plus de son écran de 4,3 pouces, 40% plus grand que la majorité des smartphones, le nouveau Motorola RAZR™ i est doté d'un processeur Intel® dernière génération qui vous accompagne dans votre quotidien, et vous permet d'être multitâches. Son appareil photo de 8 mégapixels offre un chargement des photos en moins d'1 seconde, et un mode rafale prenant 10 photos par seconde.

MOTOROLA RAZR™ i





Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille.
La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/KG Motorola et le logo M stylisé sont des marques de Motorola Trademark Holdings LLC. © 2012 Motorola Mobility Inc. Tous droits réservés. RCS Toulouse 518 392 008.



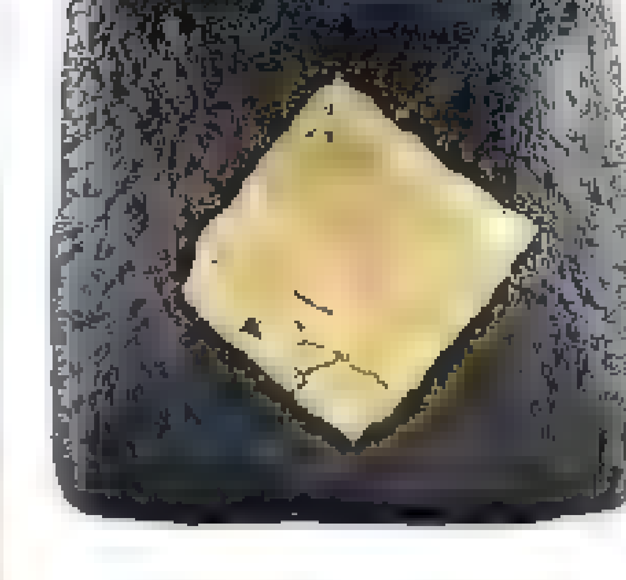
Saveurs d'ailleurs

Macarons PX et Infiniment chocolat Pérou, Pierre Hermé, 1,95 € l'un. pierreherme.com.



Gelée des délices

Gelée de champagne et or, Comptoir des confitures, 22 €. Au Printemps.



Pain noir et or

Pain noir avec losange or, La Grande Épicerie de Paris, 5,50 €. Au Bon Marché.

Bol en braille

Bol avec la phrase « Boire du petit lait » écrite en braille sur le tour. Petite Friture, 18 €. petitefriture.com.



Cuvée cachée

Coffret designé par David Lynch. Dom Pérignon, 160 €. Aux Galeries Lafayette.



Iceberg sucré

Bûche Crista mousse de cassis et chocolat blanc. Fauchon, 60 € les quatre parts. fauchon.fr

Recettes sensuelles

Love Foodbook, libertinage gourmand d'Emilie Baltz et Carole-Anne Boisseau, HC Éditions, 38,50 €. En librairies.



Gourmandises

Le bon est toujours beau. Parce qu'il faut à la fois de l'art, de l'imagination et de l'amour pour séduire les quelque huit mille bourgeons de nos papilles gustatives. Ce n'est plus un secret, dans l'alchimie complexe de la saveur, le

SI LE CAFÉ ÉTAIT ÉBLOUISSANT

NOUVELLES COURBES SEXY





COFFEE IS NOT JUST BLACK*

www.dolce-gusto.fr



Pochette surprise

Minaudière en cuir doré. Atoll Palme, 15 €. atollpalme.com.

Strass & gadoue

Bottes de pluie pailletées intérieur mouton. Manoush, 395 €. manoush.com.



Minaudières littéraires

Minaudières Zola. Olympia Le-Tan, 1130 €. Au Bon Marché.



Matière à illusion

Cardigan en cuir, doublure « Coupole » et jupe porte feuille en polyester imprimé « Coupole »
Agnès B., 995 € et 195 €. Aux Galeries Lafayette.



Gant à soi

Gants longs en cuir d'agneau et laine. Maison Fabre, 395 €. www.maisonfabre.com.



Gri-gri des villes

Bracelet en cuir triple tour et charms Monuments. Pandora, 55 € + 39 € l'un. pandora.net.



Prêts à porter

Le Livre de Poche
une vie à lire

Grégoire
Delacourt
L'Écrivain
de la famille

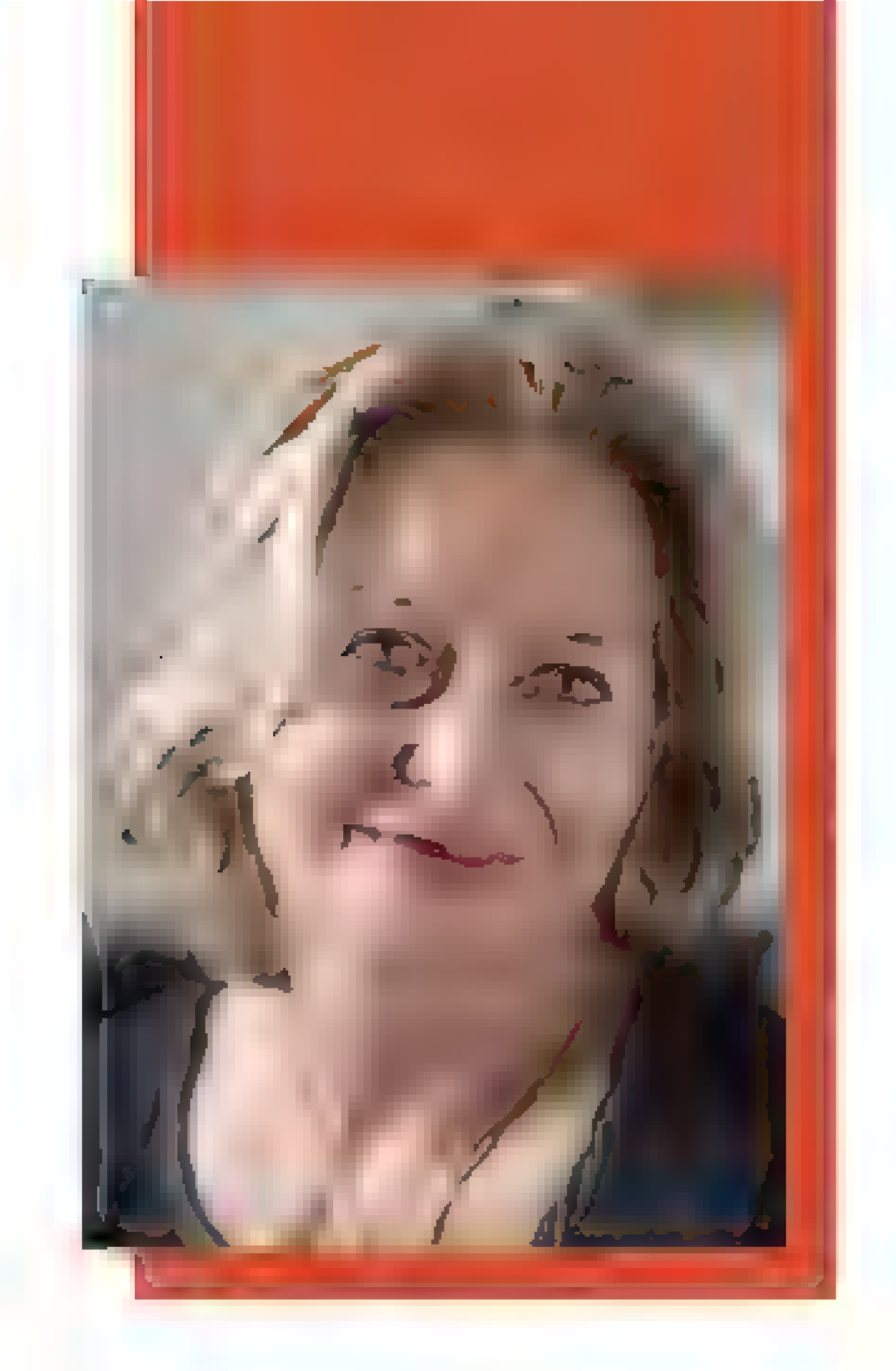
Par l'auteur de
La Liste de mes envies

L'ENFANT QUI VOULAIT ÉCRIRE PAR AMOUR



Carnet de bord

PAR MARIE DE HENNEZEL



La grâce de l'Inde

Au moment où j'écris ces lignes, j'embarque sur la croisière organisée par *Psychologies* sur le Gange[1], de Calcutta à Bénarès. Pour la préparer, j'ai lu Henri Le Saux, moine chrétien venu en Inde pour faire connaître le christianisme et qui, contre toute attente, va recevoir l'impact de la spiritualité indienne et être subjugué par elle. Car la grâce de l'Inde, c'est une grâce d'intériorisation. Dieu n'est pas à chercher au dehors, mais au dedans. Il n'est pas extérieur à l'homme, mais caché au fond de lui. C'est pour cela que nous sommes saisis, lorsque nous voyageons en Inde, par cette spiritualité vécue au quotidien. Le divin est célébré partout, les gens se saluent en joignant leurs mains devant le cœur. Au coucher du soleil, les femmes aux saris éclatants déposent sur le fleuve sacré des petites embarcations fragiles, décorées de fleurs et de bougies, porteuses de leurs vœux. Ce qui séduit, en Inde, c'est que la spiritualité n'est pas une affaire d'idées ou de théorie. C'est une expérience intérieure à laquelle chacun, pauvre ou riche, malade ou en bonne santé, cultivé ou pas, est invité.

Le voyage intérieur

Ce voyage vers l'intériorité, nous y sommes particulièrement conviés lorsque nous entrons dans la deuxième partie de notre vie. C'est ce que nous dit Jung. Le mitan de la vie, c'est le moment de commencer à découvrir, si nous ne l'avons pas fait plus jeunes, quel est « le vrai grain de sa vie ». J'emprunte cette expression à Michel Serres. Lorsque nous avons dépassé 50 ans, dit-il, nous n'avons plus désormais à produire, mais à chercher ce « grain de la vie », une image qui traduit bien le concept du soi de Jung. Que pouvons-nous faire croître dans la deuxième partie de notre vie ? Qu'est-ce qui, en nous, ne vieillira pas et pourra se renouveler de jour en jour ?

Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru : Qu'allons-nous faire de vous ? *(avec Édouard de Hennezel, Carnets Nord, 2011).*

Le secret du grand âge

J'ai fait, ces derniers mois, une expérience originale dans deux résidences[2] pour personnes âgées. À la demande de la direction, soucieuse de « l'âme » des résidents, j'ai animé un parcours de sept ateliers sur le sens de l'âge. Une quinzaine de personnes de 80 à 100 ans se sont prêtées à cette expérience pilote. Elles ont témoigné de leurs tentatives de s'adapter aux difficultés de l'âge, d'accepter les désirs qui changent. Elles m'ont parlé de la vulnérabilité de leur corps, de la mort dont elles se rapprochent, de l'amour – la seule chose qui les intéresse – et de leur gratitude d'être encore en vie, même si ce n'est pas drôle tous les jours. J'ai découvert leur secret : ne plus penser à soi, s'ouvrir, accueillir, savourer. Rester curieux de la suite. Une femme de 96 ans m'a dit : « La vieillesse m'a apporté plus de choses qu'elle ne m'en a retiré. » J'ai pensé qu'elle nous donnait des clés, que ce n'est pas seulement à Okinawa que les centenaires sont des trésors, des porte-bonheur. Nous les avons ici chez nous, mais nous ne le savons pas.

1. Croisière L'Inde sacrée, du 30 septembre au 11 octobre 2012. *Lire p. 38*

2. Résidences Domytis de Tours (Indre-et-Loire) et de Louverné (Mayenne).

AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES

NOUVEAU

Pour Noël

Faites du bien à vos proches !



PSYCHOLOGIES MAGAZINE vous propose **ce coffret** exclusif de **5 livres** à offrir ou à s'offrir pour 15 €





S'épanouir... Et si c'était à la portée de tous ? Voici 5 livres pour détenir les clés de votre épanouissement personnel : rêver et interpréter vos songes, faire l'amour hors des idées reçues, vous construire avec l'accompagnement de maîtres de vie incontournables, méditer sur des phrases de sagesse, faire les bons choix grâce au Yi King... Autant d'atouts pour libérer votre richesse intérieure et vous réaliser pleinement. **S'épanouir... Et si ça s'apprenait ?**

EN LIBRAIRIES - 15 EUROS SEULEMENT



Pas facile de se moquer de soi-même. Pourtant, les échanges s'en trouvent facilités. Une chose est sûre, s'amuser de ses travers exige à la fois connaissance et estime de soi. Et vous, maîtrisez-vous l'art délicat de l'autodérision ?

[TEST]

SAVEZ-VOUS RIRE DE VOUS ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC FRÉDÉRIC FANGET, PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

« Je me les sers moi-même, avec assez de verve, mais je ne permets pas qu'un autre me les serve. » C'est ainsi que, sous la plume d'Edmond Rostand, Cyrano de Bergerac conclut, grand seigneur, la fameuse tirade dite « du nez », après avoir moqué son appendice de mille et une façons devant un mauvais plaisantin médusé. Une belle leçon d'éloquence, certes, mais surtout une magistrale leçon d'autodérision basée sur la connaissance et l'estime de soi. « Deux piliers majeurs de la confiance en soi, confirme Frédéric Fanget, l'un des grands spécialistes de la question. Rire ou sourire de ses travers physiques ou comportementaux exige en effet que l'on se connaisse suffisamment bien pour faire un gros plan sur un défaut mineur ou majeur, et que l'on s'aime suffisamment pour ne pas souffrir de l'exercice. Savoir faire rire l'autre sans le mettre mal à l'aise ni s'humilier est une pratique moins facile qu'elle en a l'air. » Pour le psychiatre et psychothérapeute, ce jeu relationnel, qui permet d'humaniser et d'alléger les échanges, doit éviter deux écueils : l'autodévalorisation et la manipulation. « Dans ces cas-là, l'autre est instrumentalisé, pris dans une dynamique relationnelle qui le rend voyeur ou acteur malgré lui. La saine autodérision ne coûte rien à celui qui la pratique et amuse de manière légère celui qui en est témoin. Elle présente également l'avantage de favoriser des échanges plus authentiques, de tomber un peu le masque. » Elle est aussi parfois une forme de coquetterie narcissique qui consiste à insister sur un petit travers égaré dans un océan de talents. Le cinéaste Woody Allen manie le genre à la perfection, c'est sans doute la clé de son succès et de son charme.

FRÉDÉRIC FANGET enseigne à l'université Lyon-I. Il est également l'auteur d'*Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres* (Odile Jacob, 2011).

>>>

JULIE CERISE

LES QUESTIONS

1 – Votre petite blague fait un gros flop :
- ● Honteux, vous piquez un fard
- ■ Vous comprenez : elle n'était pas si drôle après tout.
- ▲ Vous vous promettez qu'il n'y en aura pas d'autres.

2 – Un coach vous demande de citer spontanément vos trois principaux défauts :
- ● Vous vous exécutez avec réticence
- ■ Vous vous exécutez sans aucun problème
- ▲ Vous en citez cinq.

3 – Votre nouveau collègue a l'autopromotion facile :
- ● Vous l'enviez
- ■ Vous le trouvez un peu pathétique
- ▲ Vous en ferez autant dès que vous en aurez l'occasion

4 – Votre conjoint vous fait remarquer que vous avez un tic verbal :
- ● Vous en avez autant à son service
- ■ Vous en usez et abusez toute la journée
- ▲ Vous lui demandez de vous le signaler chaque fois pour vous corriger

5 – Vous venez de rater en beauté votre dessert légendaire, que dites-vous à vos invités ?
- ● « Rassurez-vous, vous n'êtes pas obligés de goûter. »
- ■ « C'est pire que ce que je craignais. »
- ▲ « C'est la première fois que je le rate, je ne comprends pas. »

6 – Que vous dites-vous en cas d'échec :
- ● Je m'y attendais.
- ■ Pas de chance
- ▲ Ça arrive

7 – Se moquer de soi peut aussi être une manière :
- ● D'occulter ses vrais défauts.
- ■ De manipuler les autres
- ▲ De faire son show

8 – De manière générale, votre susceptibilité est :
- ● Légendaire
- ■ Bien dosée
- ▲ Inexistante

9 – Vous vous trouvez affreux sur une photo, qu'en faites-vous ?
- ● Vous la supprimez immédiatement.
- ■ Vous la faites circuler avec une légende ad hoc.
- ▲ Vous en riez avec vos proches

10 – À tour de rôle, vos copains vous vannent sur votre page Facebook :
- ● Vous « supprimez » les plus virulents, histoire de leur donner une petite leçon.
- ■ Vous en rajoutez dans la dérision sans compter
- ▲ Vous donnez des prix aux meilleures vannes.

11 – Sous couvert d'humour, votre chef vous décoche une petite flèche empoisonnée. Comment réagissez-vous ?
- ● Retour à l'envoyeur dans le même style
- ■ Vous lui demandez si c'est vraiment ce qu'il pense.
- ▲ Vous encaissez avec un sourire de façade

12 – « Tu es nul ! » vous lance votre ado en pleine crise. Que lui répondez-vous ?
- ● Rien, si c'est ce qu'il pense...
- ■ « Retire ça immédiatement ! »
- ▲ « Attention, c'est héréditaire. »

13 – Quel verbe résume, selon vous, la confiance en soi ?
- ● S'accepter
- ■ Se supporter
- ▲ S'aimer

14 – Face aux critiques, bien se connaître permet de :
- ● Les encaisser sans broncher
- ■ Riposter au quart de tour
- ▲ Se servir des plus pertinentes

15 – Votre limite à l'autodérision :
- ● L'autodévalorisation.
- ■ Aucune
- ▲ Aucune idée, vous ne la pratiquez pas

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse, et faites votre total de A, B et C, puis découvrez votre profil page suivante.

	●	■	▲
1	A	C	B
2	B	C	A
3	A	C	B
4	B	C	A
5	C	A	B
6	A	B	C
7	C	B	A
8	B	C	A
9	B	A	C
10	B	A	C
11	B	C	A
12	A	B	C
13	C	A	B
14	A	B	C
15	C	A	B

›››



TOUTES VOS CHANSONS PRÉFÉRÉES NON STOP

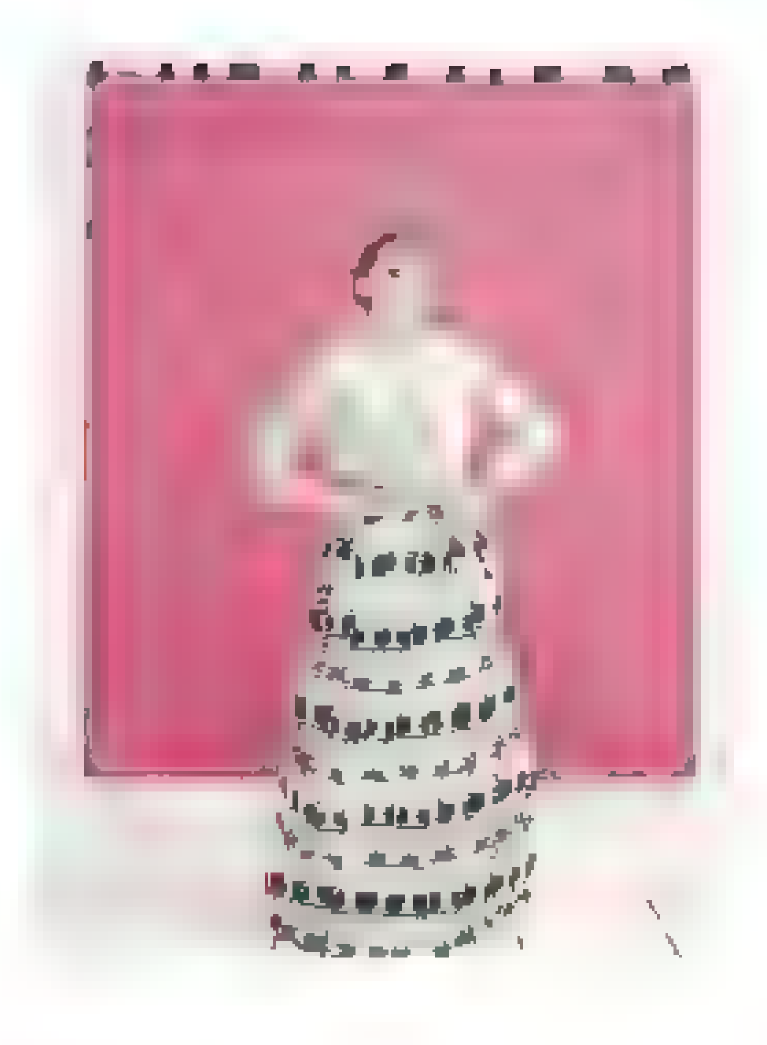
LES PROFILS

MAJORITÉ DE A

Vous vous dévalorisez

Votre autodérision porte en réalité le nom d'autodévalorisation. Vos défauts physiques, vos lacunes, vos échecs… Vous ne laissez rien dans l'ombre dès qu'il s'agit de vous montrer sous votre jour le moins flatteur. Au début, cela peut passer pour de la modestie excessive ou, au contraire, pour de la manipulation, mais ce n'est pas le cas. Dès que vous êtes sous le regard de l'autre, vous éprouvez le besoin de mettre l'accent sur tout ce qui vous fait défaut. Le manque de confiance ainsi qu'une estime de soi défaillante expliquent en grande partie cette soumission, mais pas seulement. Il est aussi question de méconnaissance de soi. Vous avez pris l'habitude de ne prêter attention qu'au négatif. En vous et dans tout ce qui vous arrive. Est-ce parce que vos parents avaient des exigences excessives et que vous ne vous sentiez jamais à la hauteur de leurs attentes ? En tout cas, il est grand temps de renverser la vapeur.

Pour amorcer le changement : vous aurez du mal à éteindre la voix intérieure qui vous critique en permanence. En revanche, vous pouvez en prendre conscience, la laisser parler et faire avec, ou plutôt malgré, elle. Quelles sont vos valeurs ? Vos priorités ? Listez-les et décidez de ne faire vos choix qu'à partir d'elles, quoi que la voix puisse dire. Commencez d'ailleurs par vous moquer de cette voix, de ses certitudes, de ses ordres. Cela vous conduira à rire doucement de vous en évoquant avec des proches de confiance votre « optimisme », votre « culot légendaire » ou « votre assurance à toute épreuve ». Cette prise de distance vous aidera à vous éloigner de plus en plus de votre voix intérieure négative.



MAJORITÉ DE B

Vous refusez l'autodérision

Avec vous, la vie, c'est du sérieux. Pas question de traiter avec légèreté les questions importantes telles que votre personne et ses petits travers. D'ailleurs, vous goûtez peu l'exercice lorsque d'autres le pratiquent et vous n'en voyez pas l'intérêt. Chacun a ses défauts, à quoi bon les mettre en scène pour amuser la galerie ? Peut-être avez-vous baigné dans un environnement où l'humour était le grand absent. Soit parce que votre histoire a été marquée par des épreuves (difficultés matérielles, maladies, deuils) et que nul n'avait le cœur à rire, soit parce que la gravité était la marque de fabrique de votre famille. Il se peut aussi qu'ayant souffert de moqueries, de complexes, vous trouviez douloureux de rire de tel ou tel aspect de votre personnalité ou de votre physique. Tout comme il est possible qu'étant très (trop ?) fier de vos talents et de vos compétences, vous mettiez un point d'honneur à ne dévoiler à personne vos fêlures.

Pour amorcer le changement : vous ne deviendrez pas Woody Allen du jour au lendemain, mais vous pouvez donner davantage de légèreté à vos relations en vous rendant plus accessible. Rire de ses travers n'altère en rien la confiance en soi, bien au contraire, elle en est la preuve élégante. Pourquoi ne pas commencer par faire une liste – que vous ne montrerez à personne – de tous vos petits défauts, et en choisir quelques-uns que vous supposez connus de votre entourage pour en plaisanter à l'occasion ? Restez attentif aux réactions que vous provoquerez, vous pourriez être agréablement surpris.

MAJORITÉ DE C

Vous savez rire de vous

Vos tics et vos échecs, vos kilos en trop ou votre légère tendance à vous répéter… Autant de sujets de plaisanterie dont vous régalez vos proches. Sans complexes ni impudeur. Dans un juste équilibre qui met chacun à l'aise et l'invite, s'il le désire, à en faire autant. Il y a longtemps que vous avez compris ceci : mieux vaut anticiper la critique et devenir son propre caricaturiste que laisser les autres s'emparer de sujets qui pourraient devenir ridicules. Question de finesse psychologique, mais aussi d'élégance morale, car rien n'est plus agréable qu'une personne qui sait se moquer de ses travers pour alléger l'atmosphère. Vous avez peut-être bénéficié d'une culture familiale dans laquelle la critique et l'autocritique passaient par l'humour, ou au contraire vous avez effectué un cheminement personnel qui vous a permis de renforcer votre confiance en vous et d'être plus à l'aise avec les autres. Quoi qu'il en soit, vous vous connaissez suffisamment pour savoir quels traits de votre caractère égratigner au passage, pour vous rendre sympathique auprès de votre interlocuteur. Rien ne vous agace plus que les grands susceptibles ou les sérieux indécrottables. C'est peut-être là, la limite de votre souplesse… et de votre humour. ■

JULIE CERISE

Sur **INTERNET**



Sur **facebook** et

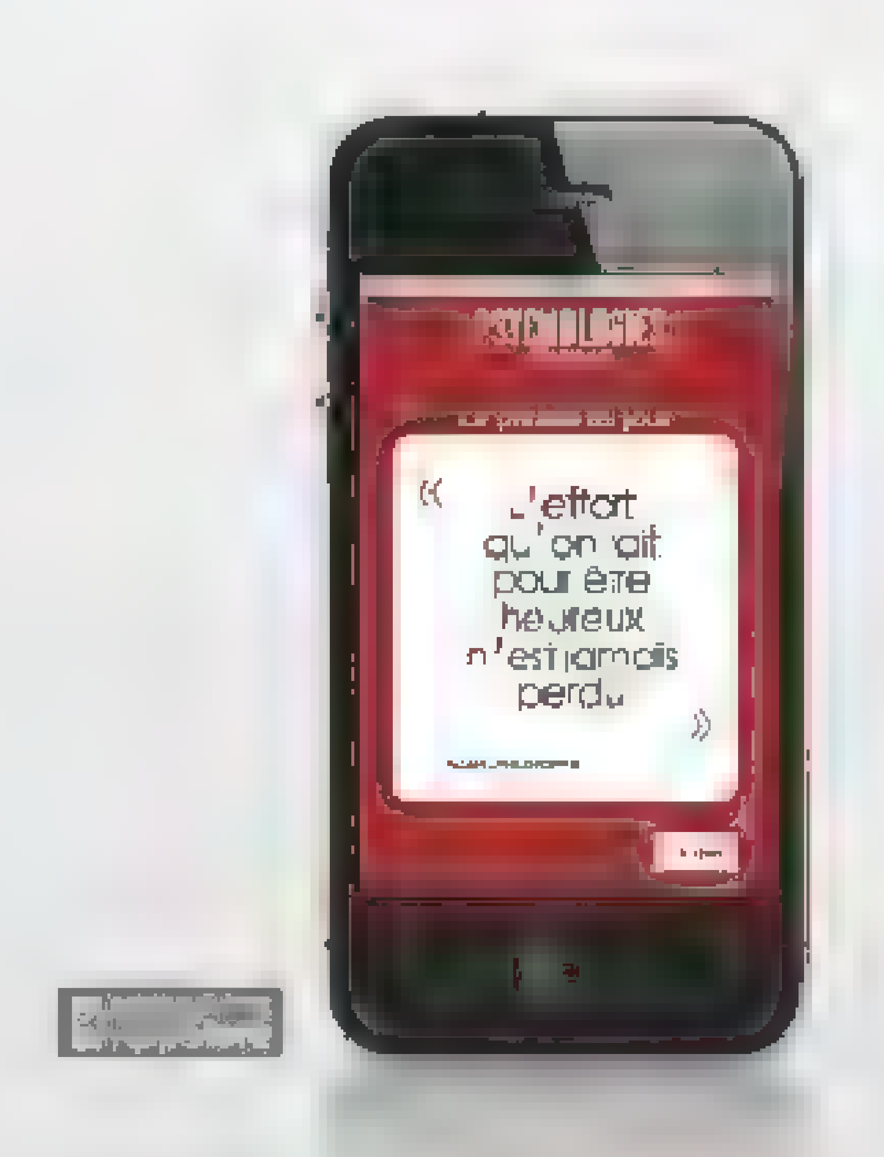


Avec

PSYCHOLOGIES

Restez connectés 24h/24

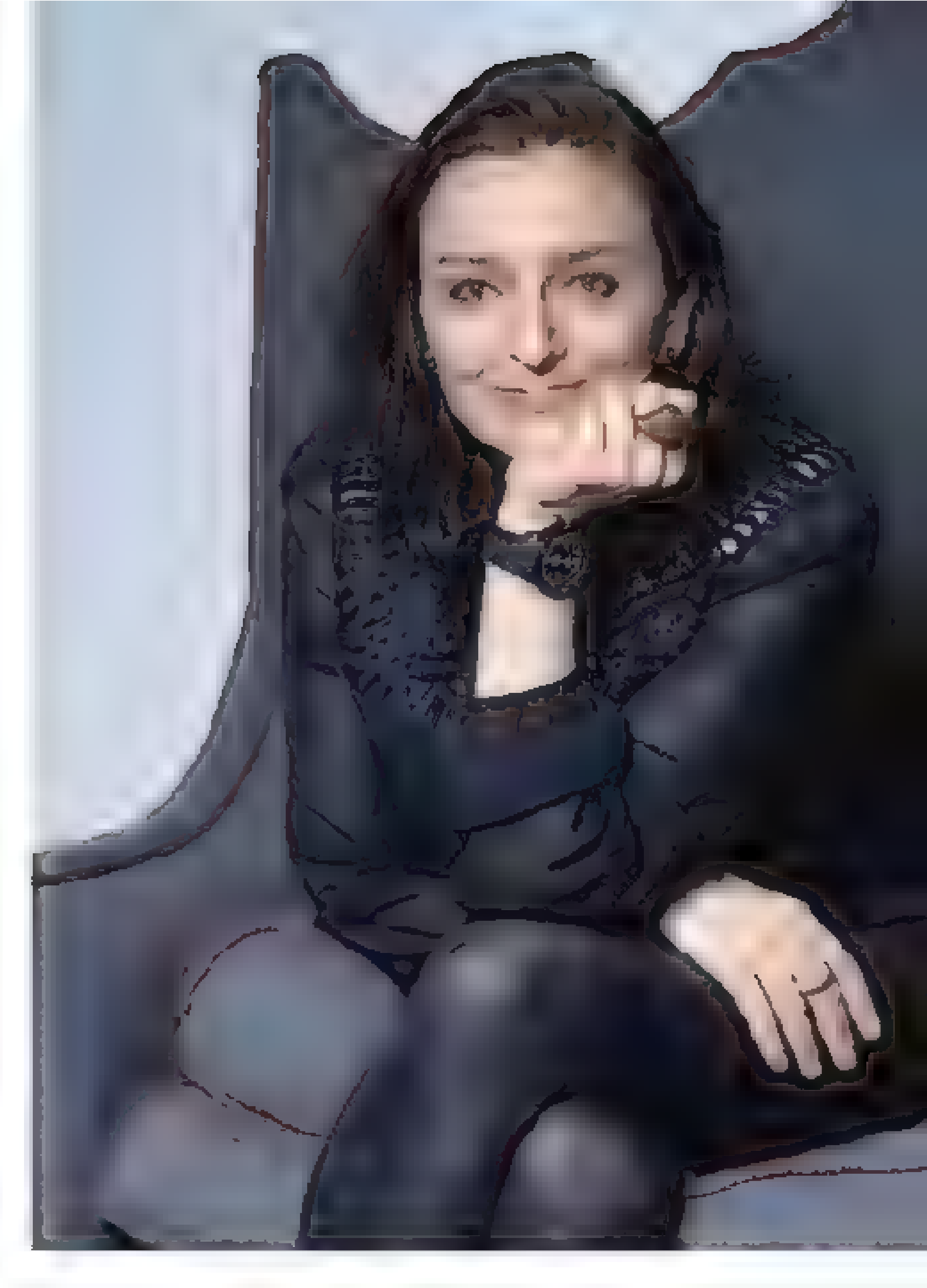




Sur l'**iPad** : disponible sur **Relay.com**
le **Newsstand** d'Apple et **lekiosque.fr**

Sur l'**iPhone** : appli disponible
gratuitement sur l'**Appstore**





[**COUPLE**] Et si trop en parler nuisait gravement à l'amour ? Et si nos émotions étaient formatées par la société de consommation ? **Eva Illouz, sociologue, tord le cou aux idées reçues** en refusant la toute-puissance de la culture psy. Quitte à bousculer nos certitudes.

“Nos difficultés en amour sont dues à un excès de psychologie”

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE FRESNEL – PHOTO ISABELLE LEVY-LEHMANN

La sociologue franco-israélienne Eva Illouz, diplômée de l'université américaine de Pennsylvanie, a été sélectionnée en 2009 par le journal allemand *Die Zeit* parmi les douze intellectuels qui influenceront la pensée de demain. Elle vient de publier *Pourquoi l'amour fait mal* (Seuil).

Psychologies : Quelle définition donnez-vous de l'amour ?

Eva Illouz : Aucune en particulier ! Au sein même de la culture occidentale, il y a plusieurs définitions de l'amour qui n'ont rien ou peu à voir l'une avec l'autre. Au XIXe siècle, l'amour, c'est aimer une seule personne. Et cet être, nous l'aimons non pour sa beauté physique et sexuelle à proprement parler, mais pour son âme, son



caractère. Toute cette conception est héritée de la chrétienté : nous aimons comme on aime son Dieu. De façon totale, absolue, constante, loyale. Mais il existe tellement d'autres façons de penser et d'envisager l'amour ! Dans *Le Banquet*[1] de Platon, par exemple, la prêtresse Diotime compare l'amour à une échelle. Elle explique que, dans un premier temps, nous aimons une personne particulière, son corps et sa beauté, puis nous nous rendons compte qu'en aimant cette personne nous aimons aussi la beauté d'autres. Donc, nous allons aimer d'autres personnes aussi belles. Mais, ensuite, nous nous apercevons que, derrière tous ces corps particuliers, il y a l'idée générale de la beauté, et nous finissons par aimer la beauté en elle-même. Mon travail consiste à me demander ce qui, dans le sentiment amoureux, nous semble évident, ce qui, dans cette évidence, ne l'est en fait pas du tout, et à comparer entre eux les différents types d'évidences.

Si chaque civilisation, chaque culture, a sa propre vision de l'amour, quelle approche adoptez-vous ?

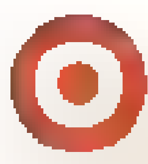
E.I. : Mon point de départ, pour le comprendre dans la modernité, c'est que l'amour est devenu une utopie, une construction imaginaire. Ce qui m'intéresse, c'est d'observer son association avec la société capitaliste, comment le couple a été largement utilisé par le marché, pas seulement en tant qu'image, mais aussi comme pratique de consommation. Ainsi, aujourd'hui, pour être aimé, il faut être sexy, séduisant, ce qui implique par exemple d'acheter des cosmétiques, des parfums, d'avoir une activité sportive. Pour trouver un partenaire, il faut sortir en discothèque, aller dans les bars, les restaurants… Pour entretenir et intensifier sa relation amoureuse, il faut consommer des voyages, des activités culturelles intéressantes. Tout ce « nouveau discours amoureux » – et l'activité économique qu'il suscite – est cultivé, stylisé par des films, des séries télévisées, des publicités, des romans à l'eau de rose ; ces médias culturels redessinent et reformatent nos émotions. Mais pas seulement : nous utilisons aussi beaucoup de scénarios pour définir ce qui constitue – ou pas – une vie amoureuse « réussie », etc. L'amour et la sexualité sont des moteurs cachés de l'économie, mais l'économie est aussi un des moteurs cachés du sentiment amoureux. C'est cela que j'analyse.

L'amour serait-il le nouvel « opium du peuple », pour reprendre l'expression de Marx à propos de la religion ?

E.I. : Non, ce n'est pas exactement ce que je veux dire. Ou alors chaque culture est un opium pour les êtres humains qui en sont issus. Je n'envisage pas l'amour comme une émotion nuisible. Il a été un important facteur d'émancipation. Il a donné et donne encore la force aux femmes de se rebeller contre les structures familiales et communautaires oppressives. Aux XVIII[e] et XIX[e] siècles, il a joué un rôle essentiel de libération en Occident. Dans les pays arabes, en Chine, en Inde, que disent la majorité des êtres ? Qu'ils veulent choisir leur compagne, leur conjoint, vivre une sexualité épanouie ! C'est le message qu'ils comprennent le mieux. Et l'amour, en Occident, c'était cela au départ : une forme d'apprentissage de la liberté. Et c'est aussi pour cette raison que sa puissance est formidable : il inclut des notions de liberté, d'affirmation, de réalisation de soi, de bonheur, et aussi désormais d'égalité. C'est tout cela dont il est question quand nous pensons à l'amour. Mais la dimension utopique s'est fracturée lorsqu'elle a été récupérée par le capitalisme.

Est-ce à cause de cette récupération par le capitalisme que l'amour fait tant souffrir aujourd'hui ?

E.I. : La souffrance amoureuse est tout aussi présente qu'autrefois, mais elle est vécue comme quelque chose d'insupportable, dont il faut absolument se débarrasser, alors que dans le passé elle avait un sens, un but, et constituait même une forme de noblesse. Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, elle était envisagée comme une partie inévitable de l'amour. Elle pouvait rendre plus valeureux. Dans la culture chrétienne, où la Passion du Christ nous ordonnait de l'imiter, la douleur était une source nécessaire et spirituelle de l'identité. C'était quelque chose de très important. Dans l'amour courtois, au XII[e] siècle, nous voyons d'ailleurs très bien la marque de cette influence religieuse : le discours chrétien est entrelacé à celui du chevalier qui montre sa valeur, son courage, en étant capable d'accepter la privation sexuelle et la distance de sa dame. Au XIX[e] siècle, le romantisme exalte aussi la souffrance : elle permet de se sentir exister de manière plus forte. Dans la souffrance, nous sommes en contact avec ce qu'il y a de premier en nous, de plus archaïque, primitif, originel. Dans la passion et dans la peine, nous pouvons nous joindre au grand mouvement du monde, nous unir un peu mieux à cette nature si belle et terrifiante qui nous entoure. Ce n'est plus le cas maintenant. Quand nous souffrons, nous sommes renvoyés à notre psychisme défaillant, à ce qui, en nous, fait problème et défaut. ›››



TCHAT

Pourquoi l'amour fait-il souffrir ? Discussion en direct avec la sociologue Eva Illouz le vendredi 14 décembre entre 10 h 30 et 12 heures

SUR PSYCHOLOGIES.COM

>>> Pourquoi nous sentons-nous, aujourd'hui, atteints dans nos propres valeurs quand nous souffrons ?

E.I. : C'est une bonne question. C'est essentiellement parce que nous croyons à la toute-puissance du psychisme : une psyché bien gérée doit nous donner accès au bien-être. D'où le sentiment que nos échecs amoureux renvoient à un échec personnel. Nous pourrions, comme les chevaliers du Moyen Âge, nous dire que la souffrance amoureuse va nous donner l'occasion de renforcer notre âme ; ou, comme les héroïnes victoriennes, nous pourrions remettre en cause celui ou celle qui se comporte mal avec nous. Dans le célèbre roman *Raison et Sentiments*[2] de Jane Austen, le blâme moral est clairement porté sur celui qui abandonne, et non pas sur celle qui est quittée. Alors pourquoi s'en vouloir à soi ? Parce que la distribution des rôles et des responsabilités a complètement changé. Quand nous sommes malheureux ou quand nous nous faisons quitter pour la cinquième fois, il y aura toujours quelqu'un dans notre entourage pour nous dire : « Mais peut-être que tu devrais consulter. » Nous-mêmes finissons par nous accuser à un moment ou l'autre : « Tu es responsable et dois faire quelque chose inconsciemment qui fait que ça ne marche pas. » C'est irrésistible et incontournable : nous avons « fait quelque chose ». Nous sommes responsables de ce qui nous arrive. La faute à notre psychisme ! Ce psychisme tellement puissant qu'il expliquerait tout ce qui nous arrive. C'est à cause de lui que nous nous comporterions inconsciemment pour qu'un homme nous batte, nous quitte ou ne vienne pas vers nous.

Vous accusez aussi la psychologie de complexifier les relations. Se connaître soi ne facilite-t-il pas au contraire notre rapport à l'autre?

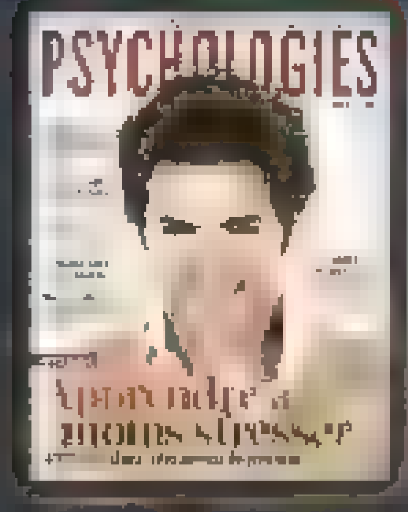
E.I. : Oui et non. Nos difficultés en amour sont, à mon avis, en partie provoquées par un recours excessif à l'autoanalyse psychologique, à une obsession de l'étude et de la connaissance de notre moi. Le secret de la réussite, du bonheur, serait de savoir qui nous sommes, de savoir quels sont nos « vrais » désirs, nos « vrais » besoins, etc. Grâce à la psychanalyse, nous disposerions de techniques qui permettraient de se voir soi comme une entité bien identifiée, avec des besoins, des buts que nous devrions clarifier. Je suis sceptique sur cette vision de l'homme et de la femme comme créatures définies par leur essence psychologique. La culture psy nous encourage à devenir attentifs à tous nos mouvements intérieurs, aux moindres petites irritations, à nos agacements qui caractériseraient nos préférences. Mais l'introspection n'est pas forcément un bon moyen de se connaître et de savoir ce qui nous donnera du bien-être. Beaucoup de recherches en psychologie cognitive montrent par exemple que l'on choisit moins bien et que l'on regrette davantage notre choix quand il est le résultat d'une introspection, par analyse verbale. Par ailleurs, le raffinement de ces techniques psychologiques rend nos « mécaniques » intérieures beaucoup plus fines, complexes et sophistiquées. C'est un peu comme si une montre avait des rouages tellement précis et fins qu'ils n'arriveraient plus à s'ajuster l'un à l'autre. Pour s'ajuster l'un à l'autre, il faut avoir les yeux fixés sur un objet extérieur, pas sur soi-même.

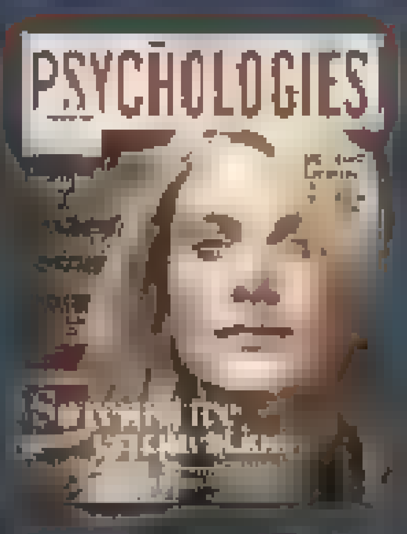
Pourquoi, selon vous, les psychologues et les thérapeutes de couple alimentent-ils ce « nouveau désordre amoureux » ?

E.I. : Parce qu'ils s'appuient sur cette idée fausse que tout peut se régler par la parole et qu'il suffit de trouver les bons mots, la bonne stratégie émotionnelle pour résoudre les problèmes et aimer. La « communication » est devenue le nouveau dogme que nous retrouvons partout : dans les entreprises, la sexualité, l'éducation des enfants. Mais au nom de quoi ? Pourquoi serait-il immature de tomber amoureux de quelqu'un sans rien connaître de lui, sans se poser une seule fois la question de savoir si nous avons des besoins similaires et si nos psychés sont compatibles ? Pour aimer, il n'est pas forcément nécessaire de se révéler à soi-même ou de révéler ce que nous sommes à l'autre. Je pense que l'essentiel de la relation amoureuse repose sur le non-dit et ne peut pas s'expliquer : l'attirance physique, la sexualité, l'énergie, la vitalité dégagée par un être… Toutes ces choses ne relèvent pas du formalisable, du verbal, du dicible. Nous y prêtons de moins en moins attention parce que nous nous imaginons, à tort, que ce qui est important, c'est de parler de nos froissements et irritations, de scruter ce qui va bien ou ne va pas. Non ! L'amour peut être plus primitif que cela : la simple présence d'une personne, sa façon d'exister peuvent nous donner l'impression unique et irremplaçable d'être chez nous dans le monde, comme le dit le philosophe anglais Simon May. Comme c'est très rare, nous avons toujours l'espoir de le trouver par la communication, mais cette dernière n'est qu'un palliatif à cette présence charnelle, intuitive si difficile à trouver et que nous cherchons tous obscurément. ■

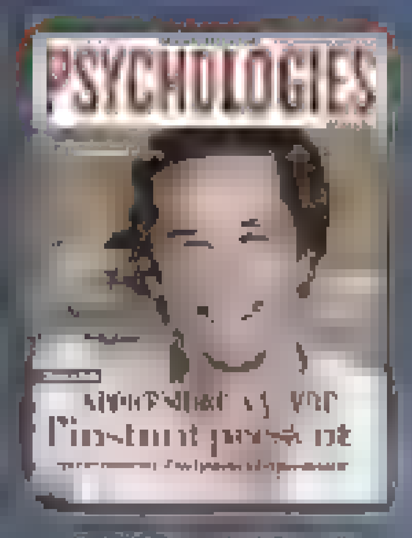
1. Le Banquet *de Platon (LGF "Le Livre de poche", 2008).*
2. Raison et Sentiments *de Jane Austen (10-18, "Littérature étrangère", 2012).*

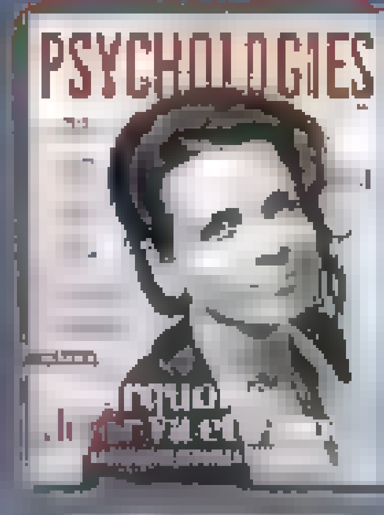
Complétez vite votre collection de PSYCHOLOGIES


N° 311 - octobre 11

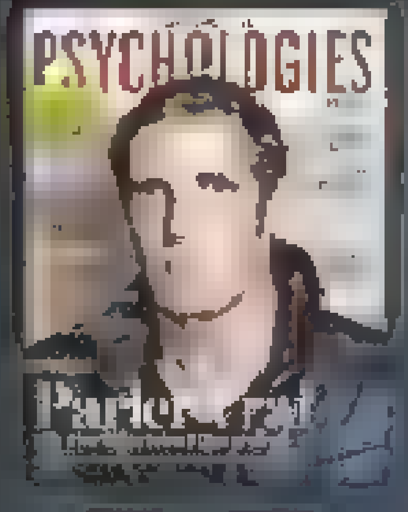

N° 312 - novembre 11

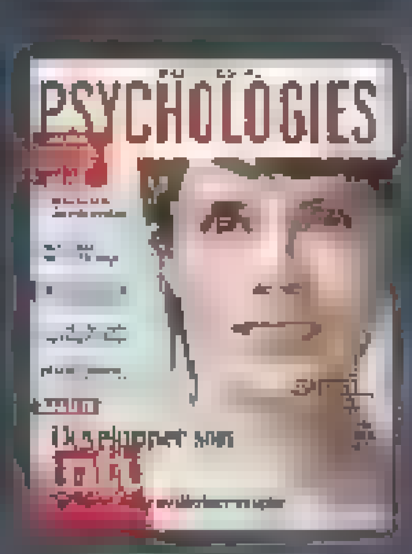

N° 313 - décembre 11

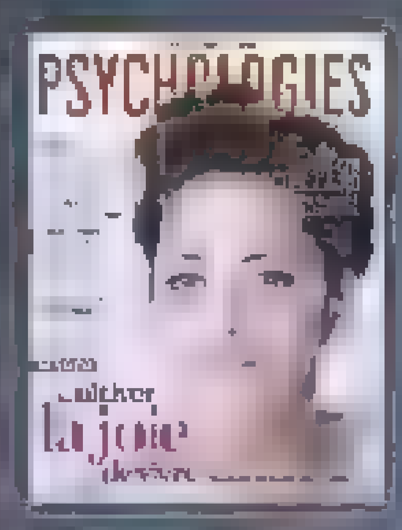

N° 314 - janvier 12



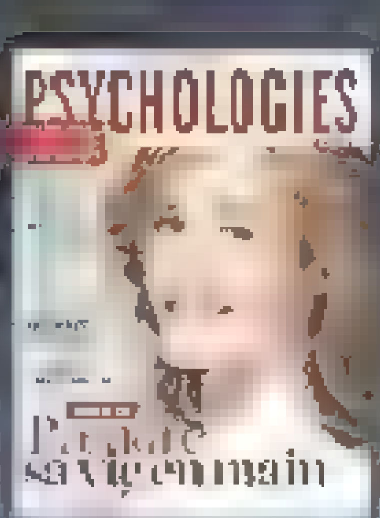


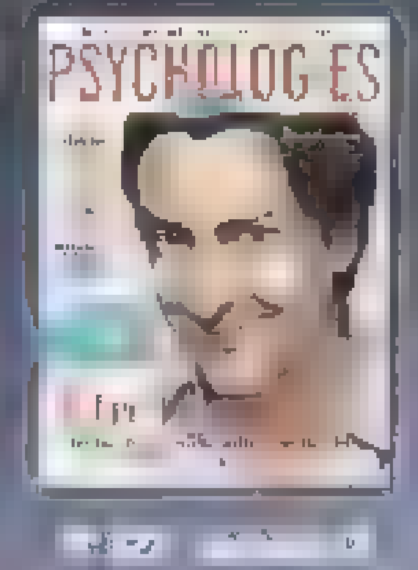

N° 317 - avril 12


N° 318 - mai 12


N° 319 - juin 12


N° 320 - juillet/août 12







Protégez votre collection avec les élégantes reliures de Psychologies magazine qui seront du plus bel effet dans votre bibliothèque.



Reliure en carton renforcé, aspect cuir naturel. Contenance 6 numéros.

BON DE COMMANDE

A découper ou recopier sur papier libre et à renvoyer sous enveloppe affranchie à :
Psychologies Magazine - VPC - B.P. 70004 - 59718 Lille Cedex 9 — GV324

☑ **OUI,** je commande le(s) numéro(s) suivant(s) : ……………………

Au prix de 6 € par exemplaire* pour la France métropolitaine, soit …… numéros x 6 € = …… €

Au prix de 10 € par exemplaire* pour la zone euro, soit …… numéros x 10 € = …… €

Je commande mes reliures Psychologies magazine :

☐ 1 reliure au prix de 12 €*

☐ 2 reliures au prix de 20 €* au lieu de ~~24 €~~ soit 16 % de réduction.

☐ 3 reliures au prix de 27 €* au lieu de ~~36 €~~ soit 25 % de réduction.

Total de ma commande :
Total anciens numéros …… €
+ total reliures …… €
= …… €

Je règle par :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de Psychologies magazine

☐ Carte bancaire N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de validité |_|_|_|_|

Cryptogramme |_|_|_| *(les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire dans le cadre signature)*

Date et signature obligatoires

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom …… Prénom ……

Adresse ……

Ville …… Code postal |_|_|_|_|_|

Pays ……

Date de naissance jour |_|_| mois |_|_| année |_|_|_|_|

Téléphone |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Port |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail …… @ ……

(☐ J'accepte que mon e-mail soit transmis à des partenaires)

Offre valable jusqu'au 31 janvier 2013 et dans la limite des stocks disponibles. *Frais d'expédition in[illegible]
Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ☐. Photo non contractuelle. RCS NANTERRE 326 929 528

Bonne nouvelle, le seul facteur contre lequel vous ne pouvez rien, le temps, ne représente [illegible] de l'âge. Vous pouvez agir sur [illegible] 80 % restants. **Le point avec votre conseillère beauté Marionnaud.**

80% des signes de l'âge peuvent être évités...



UN AVENIR RADIEUX

"Il faut distinguer le vieillissement chronologique, inéluctable, et le vieillissement acquis, lié aux agressions extérieures (UV en tête) qui lui peut être freiné" explique Laëtitia, conseillère beauté Marionnaud à Lyon Victor Hugo. "Pour prévenir rides et taches pigmentaires, protéger sa peau des UVA autant que des UVB, tout au long de l'année, demeure le geste le plus efficace. Plus pénétrants que les UVB, les UVA sévissent 365 jours par an et traversent le verre. En revanche, pour réparer les signes de l'âge, le sérum est irremplaçable. Plus concentré en principes actifs qu'une crème, c'est le champion de la régénération

Le conseil Marionnaud

"Appliquez 2 à 3 gouttes du sérum à l'aide de la pipette sur l'ensemble de votre visage et de votre cou, en évitant le contour des yeux. Puis, frottez vos paumes l'une contre l'autre et posez-les sur votre visage. L'afflux d'énergie ainsi créé permettra au sérum d'être encore mieux absorbé. Fermez les yeux et déplacez délicatement vos mains, du centre du visage vers les côtés.



cellulaire. Avec sa texture pénétrante qui infiltre toutes les couches de la peau, il booste la crème de soin. Utilisez-le associé à la crème de jour qui protégera et nourrira votre épiderme", poursuit encore Laëtitia.

UNE NOUVELLE PUISSANCE ANTI-ÂGE

Pour prévenir et corriger les signes de l'âge, la conseillère beauté Marionnaud vous recommande le programme Blue Therapy de Biotherm. Selon une étude exclusive menée par la marque, 80 % du vieillissement acquis peut être évité. En adoptant le sérum et la crème de jour Blue Therapy, non seulement vous préservez la jeunesse de votre visage, mais vous réparez visiblement rides, taches et perte de fermeté. Issue de la biodiversité aquatique, cette nouvelle gamme de 3 soins anti-âge (1 sérum, 2 crèmes de jour dans 2 textures, l'une pour les peaux normales à mixtes, l'autre pour les peaux sèches) est hautement concentrée en extraits d'algues et en Plancton Thermal pur, ingrédient fondateur de Biotherm. Elle réduit les rides, raffermit et lisse la peau, rend le teint plus homogène. Le tout dans des textures d'exception immédiatement embellissantes, au parfum raffiné. Détail d'importance : la protection solaire UVA et UVB est équivalente (SPF 15/PPD 15) et totalement invisible sur la peau.

Effectuez ce geste en pleine conscience, la peau est hypersensible aux bonnes intentions ! Puis, enchaînez avec la crème de jour adaptée à votre type de peau. Étalez-la sur votre visage, en l'étirant sur le cou et le décolleté, mais ne la massez pas, il est préférable que les filtres solaires restent à la surface de l'épiderme", conseille Laëtitia.

RETROUVEZ-NOUS DANS LES 556 MAGASINS MARIONNAUD ET SUR MARIONNAUD.COM



NIVEA
Commencez la
avec
NOUVEAU
NIVEA

Être*bien* le cahier corps-esprit

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS



LES PAILLETTES, NÉCESSAIRES À LA FÊTE ?

PAR CAROLINE DESAGES

Qui dit Noël et Saint-Sylvestre, dit festival de fards étoilés, de poudres scintillantes, d'huiles dorées et autres gels nacrés. Entre rêve de princesse et antidote à la morosité, éloge de cette brillance qui nous aide à passer le cap de la nouvelle année.



JE N'OSE PAS

« Des rouges, des dorées, des bleutées, des extrafines et des superbrillantes. Ci-gisent, dans une boîte en fer, mes pots de paillettes. Parfois, j'essaye… et puis non, je démaquille, assaillie par le doute : "Ça ne fait pas sérieux", "Je vais me faire remarquer", "Je n'ai plus l'âge"… J'envie celles qui, avec ces poussières d'étoile, accrochent la lumière et les regards. J'envie celles qui laissent des petits points étincelants sur les joues des gens qu'elles embrassent. Sur les paupières, le décolleté, le haut de la pommette, j'aimerais m'autoriser ces grains de folie et de féminité. Avoir la peau qui miroite. Jouer à la fée ou à la princesse. Étinceler… discrètement. Mais non, rien à faire : sur moi, je n'ose pas. »

CÉCILE GUÉRET

L'effet conte de fées

Une touche de poudre irisée au coin des yeux, un soupçon d'or sur le décolleté, le rituel d'Elizabeth avant de partir en soirée est immuable. Les paillettes, cette jolie jeune femme de 39 ans est, de son propre aveu, « tombée dedans lorsqu'elle était petite. Je n'en porte pas seulement à Noël ou au jour de l'an, mais chaque fois que je sors. C'est un geste qui me ramène dans le monde des fees, auxquelles je n'ai sans doute jamais totalement cessé de croire ». Camille, 24 ans, étudiante en master de cosmétologie et blogueuse beauté, ne s'interdit rien non plus : « Les nacres sont de plus en plus légères et faciles à appliquer, les vernis irisés à paillettes ressemblent à des bijoux. Je retrouve en les portant la princesse qui sommeille en moi. »

Si le désir de briller prend tout son sens à Noël, c'est peut-être aussi parce qu'il n'est pas étranger à la symbolique liée à cette fête, suggère la psychanalyste Virginie Megglé[1]. « La nativité signifie littéralement "voir le jour, la lumière", explique-t-elle. Illuminer son visage illustre ainsi le besoin de briller dans sa propre lumière, de façon très personnelle. » La perspective d'une nouvelle année, d'un nouveau départ, exacerbe sans doute aussi cette envie de renaître, et plus encore en cette période de crise où le pessimisme est de mise. « Les mauvaises nouvelles se succèdent, la seule issue présentée aux plus jeunes est un chômage inéluctable, poursuit la psychanalyste. Difficile d'avoir envie de grandir ! Plutôt que le désir de retrouver le monde de l'enfance, les paillettes pourraient exprimer une difficulté à quitter cette période d'insouciance. » Et de rappeler leur dimension ludique : celle de jouer avec son image sans se prendre au sérieux.

Le soir où tout est permis

Strass et paillettes jouent un rôle bien plus subtil qu'il y paraît. Les envisager uniquement du point de vue tape-à-l'œil serait non seulement réducteur, mais également faux. S'en couvrir n'est absolument pas superficiel. « D'ailleurs, rien de ce qui touche à l'image de soi ne l'est, rappelle la psychanalyste Marie-Louise Pierson[2]. Paul Valéry disait que la peau est ce qu'il y a de plus profond en nous. Faire scintiller tout ou partie de son visage ou de son corps est, d'une certaine manière, une transgression, surtout lorsque l'on vit dans un environnement très codifié. Cela permet, à un moment de l'année, de s'affranchir de ses codes, de quitter son costume de travail et de lâcher quelque chose en s'accordant un instant de folie douce. Dans une moindre mesure, cela me rappelle la tradition du carnaval, période où, derrière les masques, tout est permis. »

Plus le besoin de transformation pour échapper à un quotidien difficile devient pressant, plus les détails étincelants s'immiscent partout, vêtements et chaussures, visage et cheveux, ongles et bijoux. Quelle meilleure occasion que les fêtes de fin d'année pour s'autoriser à être une autre ? Un personnage lumineux dont les accessoires donnent force et confiance pour affronter une réunion de famille redoutée ou une soirée où l'on veut être remarquée ?

« Je suis plutôt réservée, peu à l'aise en société, raconte Sophie. Noël est souvent synonyme de tensions familiales, de repas où j'ai du mal à trouver ma place. Arriver avec mon "look de fête" me donne de l'assurance, comme si j'avais enfilé mon costume de superhéroïne. » Une armure scintillante, mais une armure tout de même, pour cette enseignante de 34 ans, qui confie aussi avoir un peu de difficulté à gérer « cette injonction au bonheur » du nouvel an. Et même si la protection qu'offrent ces « secondes peaux » est illusoire, elle donne l'impression de participer aux réjouissances. « À défaut d'être vraiment d'humeur festive, mon maquillage fait illusion ! » confirme Sophie. >>>



KENNETH WILLARDT/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

>>> **Savoir « étonner » le visage**

Sur le plan esthétique, dès lors que l'on a décidé de briller en cette fin d'année, on se gardera de plonger dans l'excès, car, selon Max Delorme, directeur artistique et maquilleur chez Gemey-Maybelline, « l'excès de clinquant nuit à la fête ». Pour éviter le « maquillage camouflage » ou l'aspect « sapin de Noël », il recommande de procéder par petites touches. « Les paillettes sont jolies quand elles viennent "étonner" le visage », glisse-t-il. Il suggère ainsi d'appliquer d'une main légère un peu de fard ou de gloss irisé « sur le petit cœur de la lèvre supérieure », ou du mascara trempé dans des paillettes argentées sur les quatre ou cinq derniers cils, en ayant soin de ne pas tomber dans le syndrome « boule à facettes ». « L'idée est de capter la lumière, de rendre l'œil fumé classique un peu plus mystérieux. Ne jouer que sur le côté enfantin de la paillette est vite ennuyeux et peut faire ressembler à une "vieille petite fille" », met-il en garde. Elle n'est d'ailleurs pour lui pas indispensable à la fête, mais, utilisée avec subtilité, elle apporte un peu de sa magie. « Quelques touches scintillantes sur un ongle, celui du petit doigt par exemple, sont aussi glamour qu'un bijou », remarque-t-il encore. Selon Nicolas Degennes, directeur artistique et maquilleur chez Givenchy, ces notes d'éclat sont comme des bijoux de peau. « Nous travaillons avec des produits de plus en plus sophistiqués, aux effets de plus en plus précieux : un fard peut évoquer un diamant, de la poudre d'or ou d'argent », s'enflamme cet amoureux de la matière. Celle-ci, écrasée, prend plus de relief, puis on l'estompe pour que s'y reflète la lumière. « Il y a de la sensualité dans l'application, le plaisir de pouvoir s'exposer, jouer à faire semblant. » Tout le monde a envie de rêver, d'attirer les regards sur soi. Une touche nacrée sous l'arcade sourcilière, une autre sur le coin interne de l'œil, et c'est l'ensemble du regard qui s'illumine.

Se défouler, s'amuser, se protéger, s'exhiber, se dissimuler, telles sont les promesses que nous font les paillettes. En excès ou par petites touches, libre à chacune de se jouer des codes et des tendances, non pas pour être la plus remarquable ce soir-là, mais tout simplement pour se sentir belle, comme par magie. ■

1. *Virginie Megglé, auteure avec Aurore Aimelet d'*Aimer son physique pour s'accepter enfin *(Hachette, "Les Ateliers de* Psychologies magazine*", 2010).*

2. *Marie-Louise Pierson, auteure de* L'Image de soi *(Eyrolles, 2005). Son site : imagedesoi.com.*

TOUT CE QUI BRILLE !

Sur les paupières : quatre nuances de poudre libre irisée à multireflets colorés pour le maquillage des paupières (cuivre, blanc, prune et or brun). Holodiam, Make up for Ever. Exclusivement chez Sephora, 22,50 €.

Sur les cils : les faux cils ornés d'une ligne de strass Swarovski, à la transparence dorée, ourlent le regard de lumière. Faux cils Grand Bal Gold Crystals, Dior, 28 €.

Sur les lèvres : une gelée pailletée fondante qui illumine les lèvres. Baume gloss Gelée d'interdit, Givenchy, 26 €.

Dans les cheveux : un halo de paillettes dorées à vaporiser sur la chevelure. Spray Très Paillete corps et cheveux, Bourjois, 9,95 €.

Sur les ongles : un *top coat* spectaculaire à passer sur un vernis sombre pour transformer les ongles en bijoux. Vernis bijoux Burlington Arcade, Nails Inc. Chez Sephora, 14 €.

Sur le corps : gel douche et lait pour le corps pailleté. Mauves cristallisées, Yves Rocher, 5,50 € les 200 ml.



Soins capillaires réparateurs au Dattier du désert

Apporter résistance et soyeux aux **cheveux abîmés, secs et cassants,** c'est le fruit de notre science botanique.



Sélectionner

Le *Balanites aegyptiaca* L. (dattier du désert) pour sa richesse en protéines et acides gras aux propriétés réparatrices.

Recueillir

A la main les dattes en Afrique sub-sahélienne dans le respect de l'écosystème et des populations.

Concentrer

Les actifs dans un extrait au pouvoir anti-casse breveté*.

Dattier du désert - *Balanites aegyptiaca* L.



Découvrez l'ensemble de la gamme en pharmacie et parapharmacie
Contactez Anne Lescasse, pharmacien conseil. Informations Conseil Klorane, BP 100, 81506 Lavaur - Tél. 0 826 00 24 24 (0,15 €/mn)
www.laboratoires-klorane.com. Siège social : Laboratoires Klorane, 45 place Abel-Gance, 92100 Boulogne. RCS Nanterre 403 271 075. *brevet déposé



CES NEZ QUI NOUS FASCINENT

Savants, alchimistes, magiciens, qui sont ces créateurs qui élaborent les parfums ? Quelle part accordent-ils à leur passé, à leurs pulsions, à leur inconscient ? Rencontre essentielle à la source de leur inspiration.



PAR HÉLÈNE FRESNEL

Et si la simple évocation d'un parfum ou son effluve parvenaient à faire resurgir les souvenirs les mieux enfouis ? Ceux qui les inventent seraient-ils psychanalystes sans le savoir ? À quoi ressemblent-ils ? À des professeurs Nimbus noyés dans leurs blouses blanches amidonnées et leurs tubes à essais, ou à des sorciers cernés d'alambics ? « Le parfum, confie Jean-Claude Ellena, nez d'Hermès, est un discours qui me permet d'exister et de construire des chimères, pour reprendre l'image de Boris Cyrulnik. Des monstres fabuleux constitués de parties d'animaux existant vraiment. J'assemble des morceaux pour raconter une histoire en odeur. »

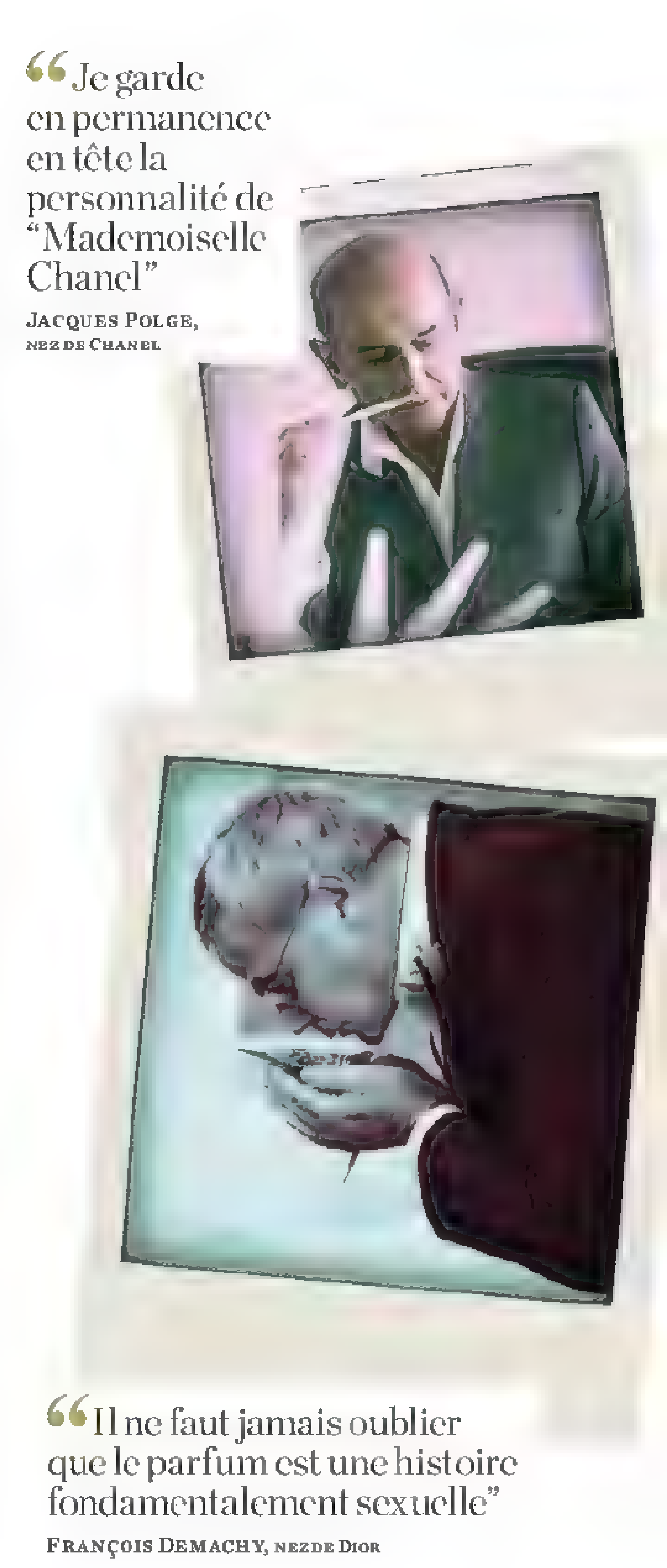
››› Beaucoup mentionnent l'influence de Grasse, berceau de la parfumerie, dans leur vie. Certains y sont nés, comme Jacques Polge (Chanel), François Demachy (Dior), Jean-Claude Ellena (Hermès) ; d'autres, tels Bertrand Duchaufour (L'Artisan parfumeur, Comptoir des parfums) ou Thierry Wasser (Guerlain) y ont fait une partie de leurs études. « Je me suis intéressé à cette profession parce c'était celle de mon père et qu'il n'en parlait pas, raconte Jean-Claude Ellena. Le meilleur moyen de le comprendre, c'était de le suivre, de l'accompagner là où il allait. » Considéré comme un maître dans le petit milieu très sophistiqué des « vrais » créateurs, ce fils de parfumeur ne pense pas avoir hérité d'un don. Il croit au travail. Mauvais élève à l'école, il quitte le lycée à 16 ans, débute comme ouvrier chez un fabricant avant de grimper jusqu'au sommet. Aujourd'hui, Jean-Claude Ellena compose en solitaire et en toute liberté – il n'est soumis à aucun diktat marketing – pour Hermès. Il écrit, vit et travaille près de Grasse (encadré p. 162).

Le subtil François Demachy se souvient d'avoir emballé, enfant, dans l'arrière-boutique familiale, les paquets d'eau de Cologne fabriquée par son père, d'avoir « patassé » (mélangé) des essences et des senteurs avec la bénédiction paternelle. « Je pense que passer son enfance à Grasse vous sensibilise beaucoup », confirme-t-il. Lui et Jacques Polge éprouvent d'ailleurs une tendresse particulière pour le jasmin, fleur fétiche et phare de la région que l'on retrouve dans plusieurs jus qu'ils ont inventés. Si, ici, la greffe a pris sous influence familiale et géographique, pour d'autres, c'est un choc émotionnel, un souvenir ineffaçable qui a déclenché la vocation : « J'ai décidé de devenir nez à 17 ans après avoir respiré N° 19 de Chanel dans le cou d'une amoureuse », confie Bertrand Duchaufour.

Entre mémoire et réminiscence

Comment passe-t-on d'un souvenir à une senteur, puis à un parfum ? Dans son bureau frais et lumineux de la maison Dior, à deux pas du labo où il continue à « patasser » un peu plus sérieusement mais tout aussi joyeusement, François Demachy raconte qu'il se réveille souvent la nuit parce qu'il a rêvé à des idées d'odeurs particulières. De ses tiroirs métalliques, il sort un répertoire rouge élimé. À l'intérieur, il a inscrit, par ordre alphabétique au crayon à papier, des instants, des objets et, au-dessous, les essences, produits animaux ou molécules qu'il leur associe. Dans ce carnet de correspondances très baudelairiennes figurent ses formules d'odeurs de freins, de carton mouillé, de pierre, d'ozone, de pluie en forêt, de Car en Sac, de photocopieuse, de pharmacie – « Celle de mon père, bien sûr ! » Il le serre contre lui : « C'est mon aide-mémoire depuis plus de

> « Je garde en permanence en tête la personnalité de "Mademoiselle Chanel" »
>
> **JACQUES POLGE, nez de Chanel**



> « Il ne faut jamais oublier que le parfum est une histoire fondamentalement sexuelle »
>
> **FRANÇOIS DEMACHY, nez de Dior**

“J'ai décidé de devenir nez à 17 ans, après avoir respiré N° 19 dans le cou d'une amoureuse”


BERTRAND DUCHAUFOUR, nez de L'Artisan parfumeur





“J'oscille entre viscères et cerveau”

MATHILDE LAURENT, nez de Cartier



“Parfois, ce sont des rencontres fabuleuses qui m'inspirent”

THIERRY WASSER, nez de Guerlain

JEAN-MARIE DEL MORAL POUR CHANEL. MATTHEW DONALDSON POUR CARTIER. L'ARTISAN PARFUMEUR. CHRISTIAN DIOR PARFUMS. DENIS CHAPOULLIÉ POUR GUERLAIN

trente ans. Il ne faut pas que je le perde. Vous savez, dans ce métier, nous dépendons du passé. » Cette question de la mémoire, des réminiscences, est au cœur des processus de la création. Surtout lorsqu'il s'agit de s'inscrire dans l'histoire d'une grande maison, qui possède, elle aussi, son propre passé, ses souvenirs, ses valeurs. En un mot : son style.

Au sommet de l'immeuble Chanel, à Neuilly-sur-Seine, à son étage zen, Jacques Polge, esthète et amateur éclairé d'art contemporain, auteur de grands succès comme Coco, cultive une profonde modestie : « Je garde en permanence en tête la personnalité de Mademoiselle Chanel. Je suis la troisième génération de nez dans cette maison. J'ai imaginé Coco après une visite de l'appartement de Mademoiselle, rue Cambon. J'avais une idée très épurée, géométrique de son intérieur, et je me suis retrouvé entouré de miroirs vénitiens et de paravents orientaux. Je me suis alors aperçu que tout un pan de son style avait disparu avec le temps, et c'est à cet aspect baroque que j'ai tenté de redonner vie. »

Entre exigences et émotions

Comment retrouver « le vert paradis des amours enfantines/ Les courses, les chansons, les baisers, les bouquets/ Les violons vibrant derrière les collines[1] » ? Comment réussir cette alchimie entre, d'un côté, les exigences de la marque et, de l'autre, des émotions puissantes surgissant du passé, une harmonie et un éden intimes, singuliers, souvent idéalisés parce qu'enfuis ? En usant de son pouvoir d'évocation inconsciente et archaïque à nul autre pareil. Parfumeuse attitrée de la maison Cartier, Mathilde Laurent, Corse flamboyante, témoigne : « J'oscille entre viscères et cerveau. Je travaille souvent >>>

››› avec mes souvenirs d'enfance même s'ils ne sont pas forcément liés à des belles senteurs. » Elle sort un grand flacon métallisé qu'elle donne à respirer. Il s'agit de L'Heure fougueuse, l'un des parfums concepts qu'elle a récemment imaginés[2]. « Je me suis souvenue du crottin que nous allions ramasser avec ma grand-mère dans la campagne où j'ai grandi. Elle s'en servait comme terreau pour les roses de son jardin. À partir de cette "madeleine", j'ai brodé une histoire : une cavalcade à l'aube à travers champs. Ensuite, j'ai cherché, j'ai mélangé jusqu'à trouver ce qui pour moi serait l'empreinte olfactive prise à même l'encolure d'un pur-sang. »

Entre Orient et Occident

Dans sa nouvelle « barbapapesque » création pour Lancôme, La Vie est belle, Anne Flipo s'est inspirée des gâteaux de sa grand-mère ; Jean-Claude Ellena, de sa lecture passionnée des *Tristes Tropiques* de Claude Lévi-Strauss dans Paprika Brasil d'Hermès. Comme pour souligner la dimension psychanalytique de son travail, Bertrand Duchaufour narre ce flash qui l'a saisi alors qu'il maniait de l'essence de santal : « Je me suis vu à 20 ans dans les couloirs du métro parisien. J'avais complètement zappé cette période de ma vie où j'achetais un grossier extrait chimique de santal à un Indien de la station Saint-Lazare. À l'époque, je trouvais cette odeur boisée, délicate et exotique. »
Le voyage et les traces qu'il laisse dans la psyché guident aussi le Suisse Thierry Wasser, dont le style sourd, éclatant et charnel s'exprime chez Guerlain. Wasser n'est pas un intellectuel. C'est un sensuel, « un fou de la fuite », comme il se définit en riant. Il raconte comment il peut prendre ses décisions au volant, en fixant, dans un état un peu second, la route des pays qu'il part traverser « comme ça, au hasard » du jour au lendemain : « Un parfum est souvent autobiographique, parfois ce sont des rencontres fabuleuses qui m'inspirent. » Il parle de ces femmes arabes qui l'ont guidé pour sa collection Déserts d'Orient : elles lui ont appris qu'avant de se parfumer elles s'installent au-dessus des fumées de petites boules d'encens pour imprégner leur corps d'effluves boisés.
Quelques jours plus tôt, entouré de toiles ocre de nus féminins alanguis, François Demachy avait conclu notre entretien en souriant doucement : « Il ne faut jamais oublier que le parfum est une histoire fondamentalement sexuelle. » Un art de sublimer les pulsions. ■

1. *Extrait du poème* Moesta et Errabunda *de Baudelaire, in* Les Fleurs du mal *(Librio, "Poésie", 2012).*
2. *L'Heure fougueuse, de la collection Les Heures de parfum de Cartier*

TROIS LECTURES AU PARFUM

Jean-Claude Ellena, dans son *Journal d'un parfumeur*[1] évoque son quotidien : ici, un souvenir de senteurs d'ag[illegible] dans un marché, là, une image glanée lors d'un déplacement au Japon, parfois une explication entre chimie et mélange de molécules. Cet hédoniste cérébral écrit que « le parfum est le résultat d'une activité intellectuelle complexe, une œuvre de l'esprit et non un mélange dû au hasard ».
Plus récemment, l'écrivain **Philippe Claudel** a élaboré un abécédaire intitulé *Parfums*[2]. En une soixantaine de courts chapitres aux titres « évocateurs de parfums », il évoque sa jeunesse, sa Lorraine natale et, trop rarement, ce qui forgea son identité d'auteur.
« Naomi fut réveillée par l'odeur de la menthe. » C'est ainsi que débute *L'Expérience Oregon*[3] de l'Américain **Keith Scribner**. L'héroïne, ex-acheteuse de parfums et ancien nez, est frappée d'anosmie depuis quelque temps. À l'occasion d'un déménagement et d'un changement de vie, elle retrouve la mémoire des arômes qui l'entourent, mais [illegible]ouvre [illegible]si qu'elle n'aime p[illegible] l'odeur de son mari. **Christine Sal[illegible]**

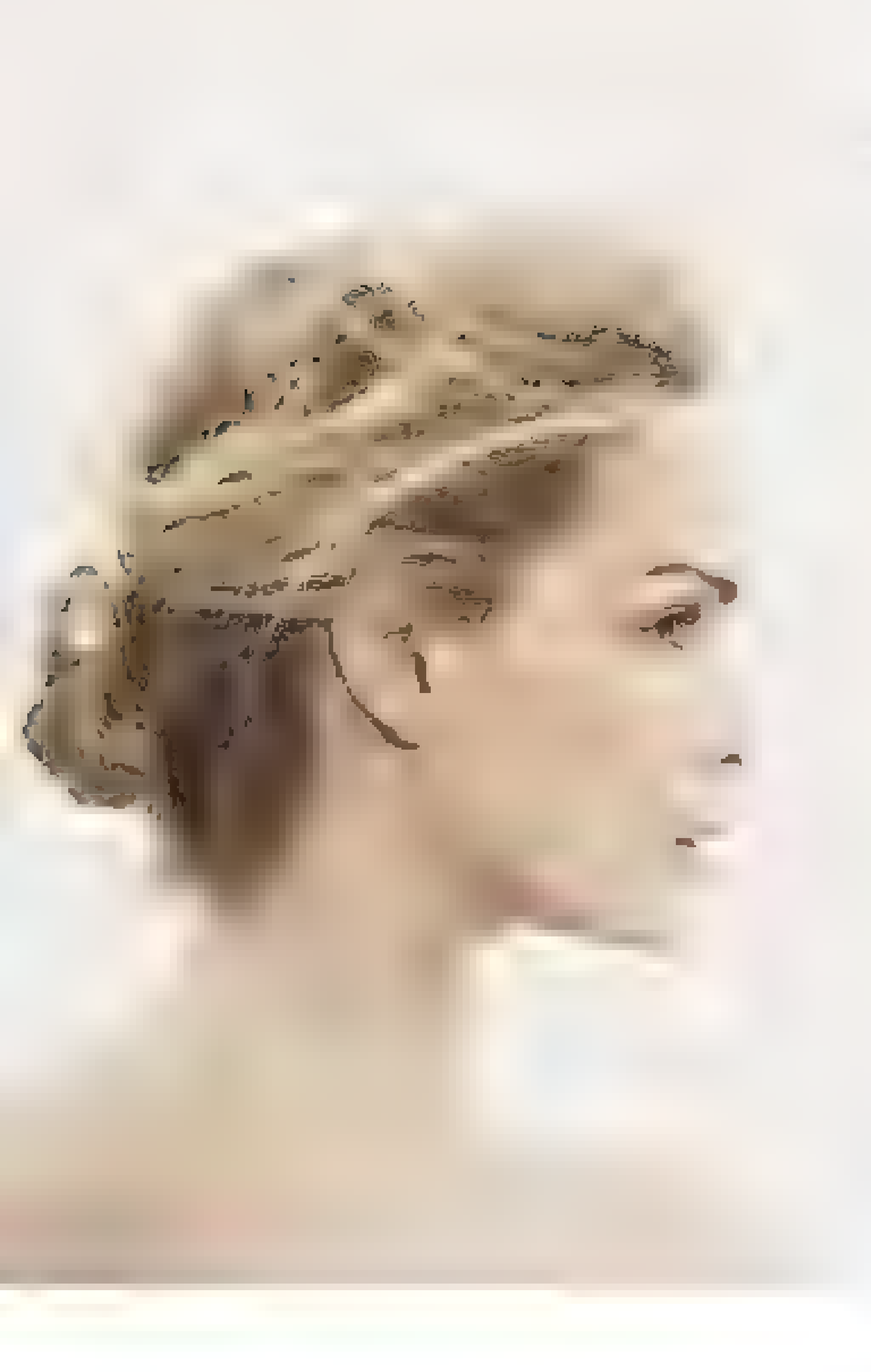
1. LGF, "Le Livre de poche", 2012. 2. Stock, 2012. 3. Christian Bourgois Éditeur, 2012.



“Le parfum est un discours qui me permet d'exister et de construire des chimères”

JEAN-CLAUDE ELLENA, NEZ D'HERMÈS

BRICE TOUL POUR HERMÈS PARFUMS



Retrouvez un joli décolleté

Cette zone clé de notre féminité est souvent négligée. Guerlain et Marionnaud nous apprennent quels égards lui prodiguer.

LE COU ET LE DÉCOLLETÉ, DES ZONES VULNÉRABLES

Très exposée, fine et fragile, la zone du cou et du décolleté affiche prématurément des signes de vieillissement. Sujette aux taches pigmentaires et au flétrissement, elle se froisse plus vite qu'une autre. "Le cou et le décolleté réclament un soin spécifique qui agit sur le relâchement des tissus et l'affaissement des contours du visage. Ils ont aussi un grand besoin de nutrition, ce que l'on a tendance à oublier. Cette zone est souvent mise en valeur à l'approche des fêtes, c'est donc le bon moment pour lui offrir un soin restructurant, nutritif et protecteur qui lui redonne le lissé, la tenue et l'uniformité qui caractérisent la jeunesse. Veillez enfin à adopter une gestuelle adéquate qui ne déplace pas les tissus", souligne Mathilde, conseillère beauté Marionnaud à Châlons-Lombards.

UN SOIN ROYAL

Après le succès du Sérum Jeunesse, lancé en 2010, qui révélait une exceptionnelle puissance réparatrice des produits de l'abeille pour la peau, la gamme Abeille Royale de Guerlain s'enrichit d'un nouveau programme de crèmes : Réparation Lift Intense, dont un soin Cou & Décolleté, surconcentré en gelée royale exclusive pour un effet liftant intensif. Onctueuse et gainante, cette crème raffermit en procurant une sensation de maintien ferme, défroisse le décolleté et rehausse les contours du visage. Dotée d'un indice de protection solaire, elle aide à prévenir l'apparition des taches et à préserver la jeunesse de cette zone particulièrement exposée. Comme liftée, retendue et nourrie, la peau retrouve, jour après jour, une apparence plus jeune.



Le bon geste de Mathilde, conseillère beauté Marionnaud

"Pour redessiner l'ovale du visage, soulevez le menton en basculant la tête en arrière et descendez à l'aide de lissages fermes, du menton vers le décolleté, en alternant une main après l'autre. Positionnez vos mains à plat face à face sur le décolleté et étirez le produit vers l'extérieur."

RETROUVEZ-NOUS DANS LES 566 MAGASINS MARIONNAUD ET SUR MARIONNAUD.COM

Besoin de calme et d'isolement ? Dans un environnement saturé de stimulations sonores, **l'absence de bruit peut pourtant provoquer l'ennui** ou nous renvoyer à des angoisses profondes. Un peu de silence, oui, mais à conquérir à pas feutrés.

APPRIVOISER LE SILENCE

PAR AGNÈS ROGELET

ANNA ZHURAVLEVA



››› Dans *The Artist*, ce *silent film*, comme disent les Américains, que l'on ne présente plus, une scène est particulièrement troublante. Un tonnerre d'applaudissements salue George Valentin (alias Jean Dujardin), mais nous n'entendons ni claquements de mains ni bravos, ce qui provoque en nous la sensation étrange d'être décalés, isolés de cette salve d'enthousiasme. « Le bruit construit un paravent permettant le retrait hors du monde, explique l'anthropologue David Le Breton[1]. La muraille sonore érigée par le baladeur isole d'un monde difficile à saisir en donnant une sécurité provisoire, un sentiment de contrôle sur l'environnement. À l'inverse, le silence est une cristallisation de la durée, un temps arrêté ou infiniment lent ouvert à la sensorialité du corps humain. » « Il renvoie à l'inconnu tel un écran blanc », confirme la psychanalyste et psychothérapeute Marie Romanens[2].

L'ANGOISSE DU VIDE

Pour les scientifiques, le silence est un son à zéro décibel qui n'existe pas en dehors des chambres acoustiques. Même en haute montagne, un souffle d'air imperceptible fait grimper les décibels à dix. Cela est d'autant plus vrai que notre propre corps émet en permanence des sons que nous percevons plus ou moins consciemment : gargouillis, respiration forte, battements de cœur en cas d'angoisse ou d'effort physique. Même lorsque nous lisons dans notre tête, la clameur des mots résonne en nous. « Le silence relève d'une sensation subjective puisque notre ouïe est stimulée en permanence », précise Mireille Tardy, ORL et phoniatre de l'association Journée nationale de l'audition (JNA). Il parle à l'imaginaire et peut renvoyer soit à la représentation paisible du monde subaquatique, soit à celle, terrifiante, d'une cave isolée. Ce à quoi Emmanuelle Laborit[3], sourde de naissance, rétorque : « Mais c'est bruyant de sensations une cave ! » Et la comédienne de préciser qu'elle « l'entend » comme un lieu plein d'odeurs et d'humidité. Pour elle, le silence serait d'« avoir les yeux fermés, les mains paralysées, le corps insensible, la peau inerte. Un silence du corps », écrit-elle dans *Le Cri de la mouette*.

Au fond, c'est parce qu'il nous prive de nos repères sonores qu'il fascine, intimide ou effraye. Dans nos sociétés modernes, le silence nous alerte. Il est celui « de la panne, de la défaillance de la machine, de l'arrêt de transmission », note David Le Breton. Un espace vide qui inquiète, au point que le chuchotement ou le mutisme deviennent immédiatement suspects : que cherche-t-on à me cacher ? Pourquoi ce silence ? Que traduit-il ? Depuis l'enfance, Emmanuelle Laborit associe le bruit à la lumière et aux couleurs, tandis que le silence est noir comme la nuit, ce moment où elle ne pouvait pas communiquer avec ses parents.

Certains supportent mal la tranquillité d'une maison de campagne quand d'autres utilisent la télé comme une berceuse pour s'endormir. « Ce bruit de fond rassure en reprenant la façon dont notre entourage s'adressait à nous lorsque nous étions petits : une voix douce, un tempo régulier, des mots répétitifs », remarque Mireille Tardy.

« L'absence de sons nous confronte à notre intériorité, et beaucoup craignent ce qui peut en émerger : colère, tristesse, frustrations… poursuit Marie Romanens. Cela renvoie à nos peurs archaïques, au sentiment d'insécurité de base, à la solitude, à l'abandon, à la finitude. Cela peut générer une véritable angoisse d'anéantissement pour ceux qui n'ont pas connu une mère "suffisamment bonne" », selon l'expression du pédiatre et psychanalyste britannique Donald Woods Winnicott. C'est d'ailleurs ce face-à-face inconfortable avec le silence qu'utilise la psychanalyse pour accéder à l'inconscient, libérer la parole et nous conduire sur le chemin de l'autonomie psychique.

UNE ÉCOUTE AFFINÉE

Outre la psyché, l'organisme aussi a besoin de silence pour que ses fonctions soient optimales. « Une nuit à moins de trente-huit décibels permet au métabolisme de bien fonctionner et lui apporte le véritable repos. Exposé à soixante décibels, le sommeil n'est plus réparateur, ce qui peut générer à la longue de l'hypertension, des gastrites liées au stress auditif, de l'irritabilité, des troubles de la mémoire et de l'attention, observe Mireille Tardy. On ne peut pas pour autant parler d'insomnie ! » La solution ? Mesurer le volume sonore de la chambre pendant la nuit et installer, si besoin, des doubles vitrages, ou dormir avec des ›››

LA MESURE DU SON

C'est à partir de 0 décibel qu'une oreille humaine peut percevoir un son, et il est considéré comme une nuisance au-delà de 80 décibels. Passé ce niveau d'intensité, et pour peu qu'il soit répétitif, il est susceptible de générer des lésions irréversibles, même si la douleur auditive n'apparaît qu'à 120 décibels. Cette notion de « nuisance » est à distinguer de la « pollution » sonore, qui se caractérise par une sensation de gêne. La musique dans les magasins, le brouhaha des conversations, les rues piétonnes qui enregistrent 55 à 75 décibels en font partie. Difficile d'y échapper.

En savoir plus : journee-audition.org.


HOMÉOPLASMINE®
Irritations de la peau
Nez irrité
Retrouvez un nez tout doux !
Apaise, répare et protège
HOMÉOPLASMINE®
Irritations de la peau
L'hiver, exposée au vent, au froid, aux mouchages répétés, la peau des ailes du nez est facilement irritée. Votre geste douceur ? Homéoplasmine, pommade aux teintures mères de *Calendula officinalis, Bryonia dioica, Phytolacca decandra* et Benjoin du Laos. Homéoplasmine apaise, protège la peau irritée et favorise sa réparation.
BOIRON®
www.boiron.fr
0 810 809 810
Homéoplasmine est un médicament non homéopathique. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 30 mois. Lire attentivement la notice
Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n° 0715G12Z314



>>> boules Quies. De jour, la fatigue auditive se manifeste par une impression d'avoir du coton dans les oreilles. Le médecin recommande alors de porter immédiatement des bouchons pendant vingt à trente minutes, surtout après deux heures d'exposition à plus de quatre-vingt-dix décibels (cris, rue en travaux, fort trafic automobile, discothèque...).

Si l'accoutumance au bruit se fait malgré nous – pour preuve, les riverains des gares ou aéroports qui finissent par ne plus entendre les trains ou les avions –, apprivoiser le silence demande un entraînement progressif. Se balader dans un jardin ou en forêt, entrer dans une église, limiter le volume de son MP3, passer moins de temps devant la télévision ou dans les grands magasins, se boucher les oreilles à l'arrivée du métro, pratiquer le qi gong ou le taï-chi... L'essentiel est de ponctuer notre paysage sonore de temps de récupération, tels les pauses et les soupirs d'une partition musicale. Et d'écouter les sons non agressifs qui nous entourent. Déceler le chant d'un oiseau, le tic-tac d'une horloge, le craquement d'une armoire en bois et même le frottement de notre pantalon... Il y a de la vie dans le silence ! Développer cette acuité réduit l'anxiété, comme le sentiment de solitude et confère un caractère sacré à ces moments de dépouillement. Cela permet de se retrouver soi. Nous pouvons aussi nous taire plus souvent en compagnie d'autrui, afin que mûrissent, en lui comme en nous, des réponses plus élaborées. Enfin, n'oublions pas l'incessant bavardage intérieur qui soûle nos pensées. La méditation apprend à ne plus y prêter attention pour accéder au silence intérieur. Sans doute le plus épanouissant. ■

L'essentiel est de ponctuer notre paysage sonore de temps de récupération, tels les soupirs d'une partition musicale

1. In « Anthropologie du silence » de David Le Breton. À lire sur id.erudit.org/iderudit/005014ar
2. Marie Romanens, auteure avec Patrick Guérin de Pour une écologie intérieure *(Payot, 2010).*
3. Emmanuelle Laborit, comédienne et directrice pour la France de l'International Visual Theatre, auteure du Cri de la mouette *(Pocket Jeunesse, 2003).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Amoureuse du silence* de Yolande Duran-Serrano. Dans cet ouvrage, l'auteure témoigne de son éveil spirituel et de son accession au bien-être par le silence, dont elle a fait son mode de vie (Almora, 2012).

Sur psychologies.com « Aimez-vous le silence ? » Ou avez-vous plutôt tendance à le fuir ? À retrouver dans la rubrique « Tests ».

ANKA ZHURAVLEVA

RÉVEILLEZ VOS JOURS | VEILLEZ SUR VOS NUITS

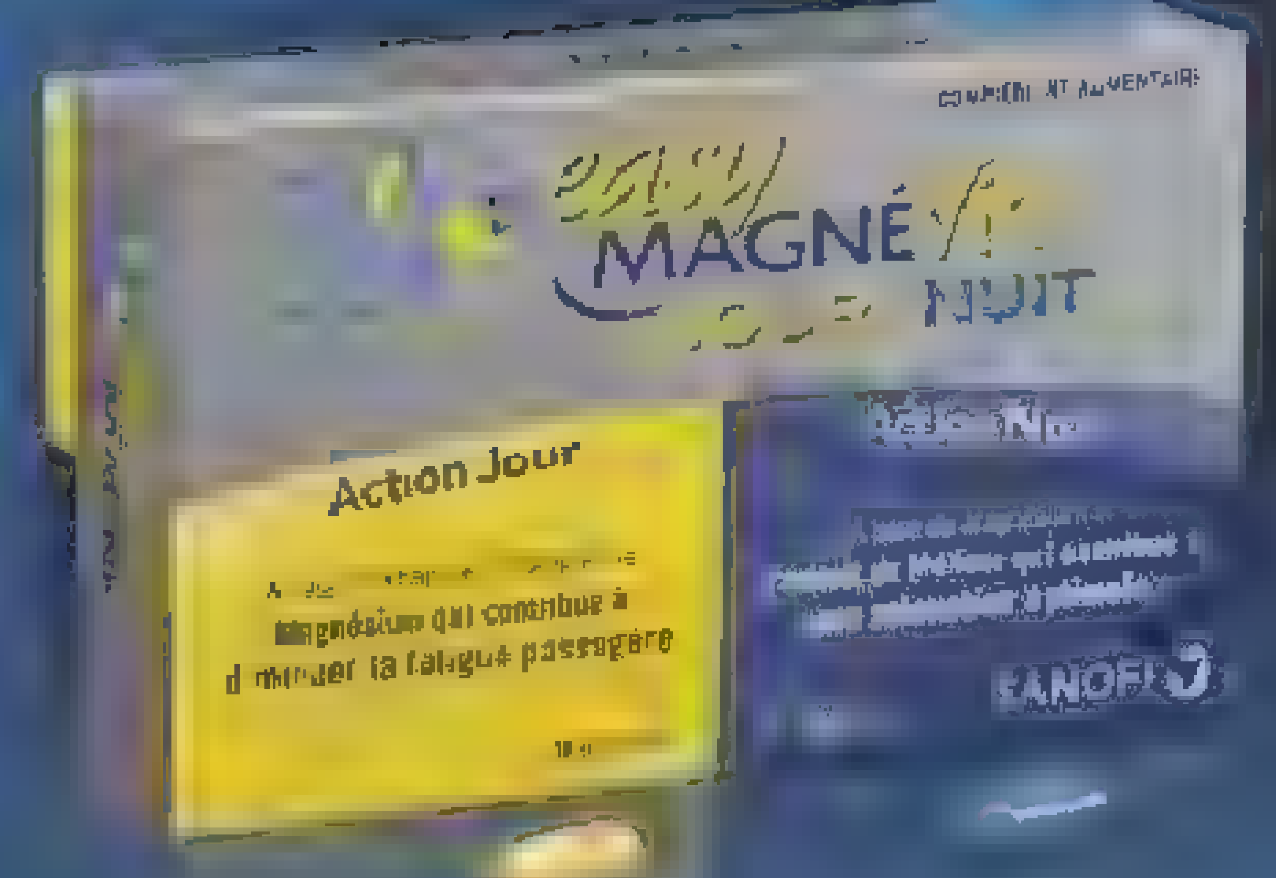


Le magnésium pour le jour et la nuit

du magnésium, qui contribue à diminuer la fatigue passagère.

Complément alimentaire. Réservé à l'adulte.

d'informations, se référer à l'étiquetage. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.



7000002432-08/12

SANOFI



LES STRESSÉS PRÉFÈRENT LES RONDES

Les formes généreuses des femmes apaiseraient les hommes dans certaines circonstances. C'est ce que révèle une étude anglaise récente[1]. Pour parvenir à ce résultat, deux psychologues, Viren Swami et Martin Tovée, ont réparti quatre-vingt-un hommes âgés de 18 à 40 ans en deux groupes. Les premiers ont dû accomplir une activité stressante : improviser un discours de quelques minutes pour convaincre un jury de leur confier un emploi. Les seconds n'ont reçu aucune mission particulière, sinon d'écouter les premiers. Par la suite, tous ont été invités à observer des photos de femmes maigres, minces, rondes et très rondes, et à les noter en fonction de leurs préférences. Surprise : les participants stressés ont bien mieux noté les femmes en surpoids que les autres. Les psychologues soulignent que les rondeurs étant associées à la maturité physique et psychologique, les hommes pressentent qu'ils seront mieux épaulés dans un contexte difficile par une femme ronde plus « rassurante » et « réconfortante » qu'une plus mince. CHRISTINE BAUDRY

1. « *The impact of psychological stress on men's judgements of female body size* », PLoS One (2012).

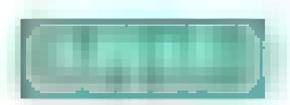
UNE EAU MAGIQUE

L'Eau dynamisante a une histoire : née il y a vingt-cinq ans des mains de Jacques Courtin, fondateur de Clarins, elle combine les bienfaits des huiles essentielles de citron de Californie, de lavandin, de thym, de patchouli et de ginseng, à un parfum frais et pétillant. Elle est aussi un engagement : depuis quinze ans, sa vente permet de lutter, à travers des associations soutenues par la marque, contre les inégalités dont sont victimes les enfants. Chaque année, la maison organise le prix de la Femme dynamisante, où l'une voit son engagement par son travail ou son association récompensé. Le 16 octobre, Lisa Lovatt Smith a reçu le prix pour son action auprès des orphelins du Ghana. MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

EAU DYNAMISANTE, édition limitée, 46 €, dont 5 € reversés à des associations.







La silhouette, critère de beauté, d'élégance. Mais qui sait que le mot vient du nom d'un contrôleur général des Finances de Louis XV, Étienne de Silhouette ? Voulant taxer les riches pour redresser la situation du pays, il fut caricaturé à travers des portraits réduits au minimum. D'où, par extension, l'idée de dépouillement, de personne efflanquée… Le livre de l'historien Georges Vigarello, passionnant et magnifiquement illustré, ouvre à la compréhension de nos mœurs modernes à travers l'histoire. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

La Silhouette, du XVIIIe siècle à nos jours, naissance d'un défi de Georges Vigarello, Seuil, 160 p., 35 €.

ROBERT DALY/GETTY IMAGES CLARINS/MATTHIEU SOPHN

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

« Réapprendre à la peau à vivre selon sa biologie naturelle »

S'inspirer de la peau, de ses mécanismes biologiques naturels, ne sélectionner que les actifs dermatologiques les plus purs, ne privilégier que les ingrédients utiles à la peau et éliminer tous les autres : telle est notre manière de développer nos produits BIODERMA pour réapprendre à la peau à vivre selon sa biologie naturelle en vue de restaurer ses équilibres originels.

UNE INNOVATION BIOLOGIQUE ISSUE DE LA RECHERCHE AVANCÉE BIODERMA

Matriciane Rides, le 1er soin de correction dermatologique des rides au Matricium®

Matriciane est une gamme de soins dermatologiques basés sur l'innovation Mondiale Matricium®. Ces soins visent à prévenir et corriger biologiquement les signes du vieillissement cutané.

- Concentrée en Matricium®, elle apporte à la peau les nutriments essentiels aidant à la régénération cellulaire et tissulaire.
- Associée à des Sphères de comblement, elle repulpe et lisse intensément les dépressions cutanées.
- Composée d'Ectoïne, protecteur biologique du patrimoine cellulaire, elle renforce les défenses naturelles de la peau.



Des résultats cliniquement prouvés

Après 1 semaine d'utilisation quotidienne, 50 % des femmes observent une diminution nette et visible des rides et 89% constatent un lissage de la surface cutanée. La peau est régénérée, plus lisse, le teint est éclatant.

Matriciane Rides est disponible en pharmacie et parapharmacie.

Découvrez-la et bénéficiez en avant-première de nouveautés et d'offres promotionnelles en vous inscrivant au Club Bioderma ou à notre newsletter sur www.bioderma.com rubrique Contact.

LA BIOLOGI

CONTRE LA GRIPPE, MÉDITEZ !

Décidément, la méditation n'en finit pas de faire parler d'elle. Ce véritable mouvement de fond intéresse artistes, philosophes, mais aussi médecins et scientifiques. Ces derniers scrutent régulièrement à la loupe les effets thérapeutiques[1] de la pratique de cette « respiration assise ». La dernière en date, publiée dans *Annals of Family Medicine*, démontre que la méditation permettrait d'éviter grippe, virus et infections hivernales en tout genre. Des chercheurs de l'université américaine du Wisconsin-Madison ont demandé à cent cinquante-quatre personnes de 50 ans et plus de former trois groupes : le premier a suivi un programme de méditation en pleine conscience[2] ; le deuxième, des exercices physiques ; et le dernier, aucun programme spécifique. Le tout pendant huit semaines, à raison pour les deux premiers de deux à cinq heures de cours par semaine et d'une pratique de quarante-cinq minutes par jour à la maison. Les résultats ont démontré une réduction importante des infections respiratoires aiguës dans ces deux groupes : comparé au groupe témoin, les « actifs » ont manqué 48 % de jours de travail de moins, et les « méditants », 76 % ! Les scientifiques continuent de creuser cette voie car, hormis se laver les mains, aucun système de prévention contre les virus de l'hiver n'a encore fait ses preuves. M.-L. G.

1. *Différentes études ont démontré les effets de la méditation sur le psoriasis, les douleurs chroniques, l'anxiété et en complément de traitements de maladies telles que la fibromyalgie, les troubles gastriques, des cas de cancers ou le sida.*
2. Mindfulness-based stress reduction, *programme de reduction du stress en huit semaines créé par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, comprenant une seance hebdomadaire en groupe et une heure par jour de pratique à domicile.*



AC[illegible] DU BIO

LE CONCEPT STORE

Naturalia a ouvert un magasin « nouvelle génération » en plein cœur de Paris. Il est entièrement conçu avec des matériaux recyclés ou respectant l'environnement. Plus qu'une simple épicerie bio, c'est un lieu convivial où l'enseigne propose des animations à ses clients autour de ses aliments et produits bio tout au long de l'année.

Naturalia, 84, rue Beaubourg, 75003 Paris.

LES RENCONTRES

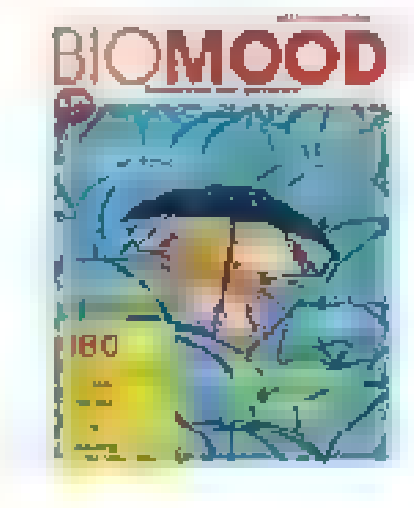
Quels bénéfices retirer d'une alimentation saine ? Du 10 au 16 décembre 2012, le Fonds français pour l'alimentation et la santé propose rencontres et ateliers dans toute la France, afin de faire découvrir comment se nourrir de façon simple en conciliant plaisir et santé au quotidien.

Pour connaître les actions dans sa région : alimentation-sante.org.

LE MAGAZINE

Apprendre à faire soi-même, recycler, manger bio, retrouver du bon sens pour mieux consommer : *Biomood* est un nouveau bimestriel 100 % pratique, consacré à la transmission des savoirs et savoir-faire écoresponsables. S'habiller, se soigner, cuisiner, décorer, préparer Noël autrement… Son premier numéro apporte des solutions simples pour affronter l'hiver avec sérénité. M.-L. G.

Biomood, bimestriel novembre-décembre, 3,50 €, en kiosques.



PLAINPICTURE/PHOTOALTO

innovation anti-âge La Roche-Posay

la dernière actu dermatologique

La puissance du rétinol pour les peaux sensibles

Présenté lors du congrès annuel des dermatologues sud-américains, Redermic [R] fait également l'événement aux Etats-Unis et en Europe du Sud. Il arrive en France où il a été testé par des centaines de dermatologues.



Rétinol : le point de vue des Dermatologues Conseil La Roche-Posay

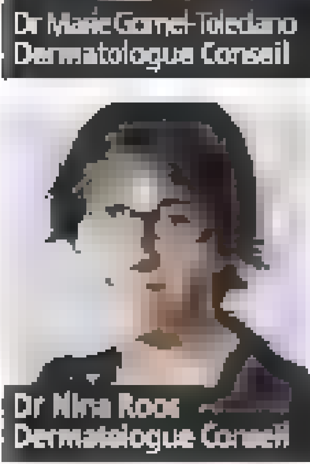
« Le rétinol est l'actif anti-âge que je prescris en priorité et ce, dès les premières rides », explique le Dr Laurence Netter

Même avis pour le Dr Marie Gomel-Toledano : *« Le rétinol est connu pour son efficacité. Les femmes qui ont passé la quarantaine et qui consultent un dermatologue veulent de vrais résultats. »*

Dr Laurence Netter
Dermatologue Conseil

« Le rétinol est une des formes de vitamine A naturellement présente dans le corps » rappelle le Dr Nina Roos. Ses indications ? *« Il diminue la dégradation des composants du derme, stimule le collagène, l'élastine, et accélère le renouvellement cellulaire. C'est donc l'un des grands actifs anti-âge en dermatologie. Je l'utilise sur des peaux fatiguées, qui ont besoin d'un coup d'éclat et pour lisser des ridules. » Mais il a un inconvénient,* souligne le Dr Roos : *plus les concentrations en rétinol sont élevées, plus on risque des rougeurs, des picotements, en particulier les peaux sensibles. Mais le rétinol est incontournable ! »*

Dr Marie Gomel-Toledano
Dermatologue Conseil


Dr Nina Roos
Dermatologue Conseil

Corriger les rides oui, rougir non ! Peu à peu, la peau se refait une jeunesse !

REDERMIC [R]

CONCENTRÉ CORRECTEUR DERMATOLOGIQUE INTENSIF

Efficacité anti-âge optimale… la tolérance en plus

L'innovation : un rétinol révolutionnaire spécialement formulé pour les peaux sensibles grâce à l'association de rétinol pur et de rétinol à Libération Progressive.

NOUVEAU

REDERMIC [R]
LA ROCHE-POSAY

Efficacité prouvée sur :

- ✔ Le teint irrégulier.
- ✔ Les taches précoces.
- ✔ Les rides, même marquées.

En vente en pharmacie et parapharmacie.
Demandez un échantillon.
Plus d'infos sur **www.laroche-posay.fr**

www.qualiroige.com - Photos DR.

LE PRIX DE L'OPTIMISME

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Cartier encourage les femmes à créer leur entreprise à travers ses Women's Initiative Awards.

Elles s'appellent Gabriela, Ting, Cécile, Julienne et Elizabeth, Iba, Lianna, et sont originaires de Bolivie, des États-Unis, de France, du Rwanda, des Émirats arabes unis et d'Indonésie. Leur point commun ? Elles viennent de remporter la VIe édition des Cartier Women's Initiative Awards, des prix qui comprennent une aide financière et un coaching d'une année pour les aider à avancer dans leur projet d'entreprise. « Cela fait bientôt trente ans que Cartier s'engage pour soutenir différentes causes, souligne Christine Borgoltz, directrice des relations extérieures de la grande maison. Il était logique de le faire aussi pour encourager les femmes à créer des entreprises. Il ne s'agit pas de philanthropie, plutôt d'accompagner ces pionnières dans la réalisation d'un projet qu'elles ont mûri jour après jour. » Et, pour la plupart d'entre elles, ce quotidien est parsemé d'embûches : même si les freins culturels varient d'un pays à l'autre, ils sont une réalité commune à toutes.
La créativité et l'originalité, la viabilité du projet et son impact social sont les critères qui permettent la présélection de mille candidates issues de six régions du monde[1]. Des jurés choisissent ensuite trois finalistes par région qui se rendront à Deauville. Cette année, les lauréates ont inventé un portail Internet pour connecter les jeunes diplômés au monde du travail (Émirats arabes unis), des outils de diagnostic pour l'endométriose, une maladie chronique qui n'affectent que les femmes (France), des protections périodiques en fibres naturelles à petit prix (Kenya), des chaussures fabriquées à la main pour promouvoir le savoir-faire local (Indonésie) et un accès aux soins médicaux partout dans le monde via un portable (États-Unis). Au-delà d'un prix qui couronne leur enthousiasme, toutes rejoignent un réseau de contacts professionnels. Cartier les soutient, les accompagne et leur permet de transformer leur projet durable bien au-delà de ce qu'elles avaient imaginé. Une belle idée du luxe !

1. Afrique du Nord et Moyen-Orient, Afrique subsaharienne, Amérique latine, Amérique du Nord, Asie, Europe.

2012 CARTIER INTERNATIONAL SNC ALL RIGHTS RESERVED

PHYTOSUN ARÔMS

UN HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ GRÂCE À UN CONCENTRÉ DE FORCE NATURELLE.



Froid, virus, fatigue… C'est l'hiver qui frappe à la porte et vous met à rude épreuve. Adoptez le réflexe Huiles Essentielles : les résultats sont là !

DES HUILES ESSENTIELLES 100 % PURES ET NATURELLES

Extraites du cœur des plantes par distillation à la vapeur d'eau, les Huiles Essentielles mettent toute leur efficacité au service de votre bien-être. Les centaines de molécules qui les composent libèrent de véritables concentrés actifs aux nombreuses propriétés. Ainsi, chaque goutte agit de manière rapide et efficace sur votre corps.

25 ANS D'EXPERTISE PHARMACEUTIQUE

Afrique, Inde, Australie… Phytosun Arôms sélectionne les meilleures Huiles Essentielles à travers le monde. La démarche qualité est placée au cœur des préoccupations du laboratoire pour vous proposer les meilleurs produits. Ainsi chacune des huiles fait l'objet de contrôles pharmaceutiques rigoureux qui garantissent leur authenticité et leur qualité. Toutes les Huiles Essentielles Phytosun Arôms sont labellisées H.E.B.B.D (Huiles Essentielles Botaniquement et Biochimiquement Définies).

DES SOLUTIONS AU QUOTIDIEN

Phytosun Arôms propose une large gamme d'Huiles Essentielles et de produits prêts à l'emploi afin d'apporter une solution naturelle à tous vos désagréments du quotidien. Pensez notamment à l'Huile Essentielle de Niaouli et au Spray Habitat Assainissant pour vous protéger des virus.



L'HUILE ESSENTIELLE DE NIAOULI

NOS CONSEILS POUR L'HIVER

[illegible] **Huile Essentielle de Niaouli** [illegible]

Le **Spray Habitat Assainissant**, composé d'un mélange d'Huiles Essentielles dont le Niaouli, [illegible] votre atmosphère et vous met à l'abri des virus, bactéries et acariens.

Demandez conseil à votre pharmacien



REJOIGNEZ NOTRE CLUB SUR LE NOUVEAU SITE phytosunaroms.com

PHYTOSUN ARÔMS
Un concentré de force naturelle



RCS Nanterre 542014658 HEREZIE

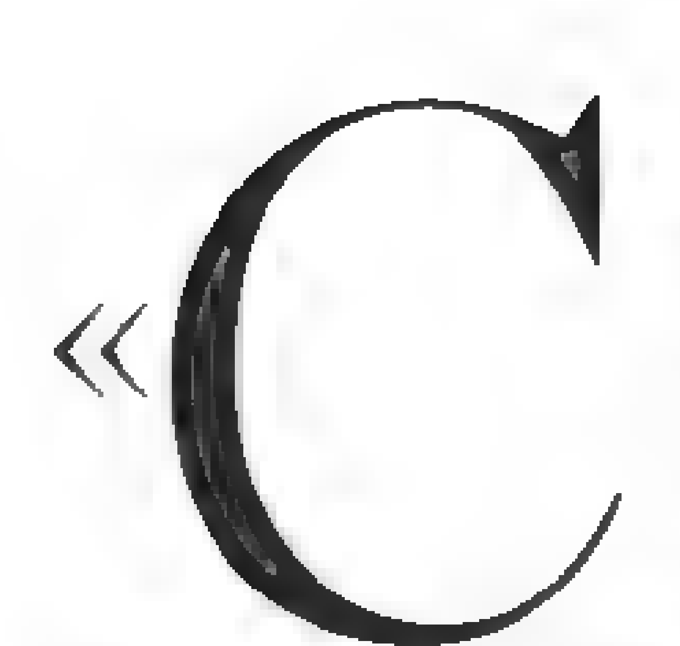


HÉLÈNE DARROZE… notre « cuisinière des émotions », est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, et de l'hôtel Connaught, à Londres. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.



NOËL DE FILLES

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS SANTAMARIA



« C'est devenu une véritable institution à laquelle nous ne dérogeons pas. Quelques jours avant le 25 décembre, nous nous retrouvons, mes amies et moi, pour fêter Noël entre filles. Chacune a pour mission de préparer sa spécialité : Laeticia, qui excelle dans la cuisine familiale, invente chaque année une recette gourmande. L'an dernier, c'était le carpaccio de Saint Jacques, que je vous propose aujourd'hui. Chekeba apporte un étonnant riz caramélisé afghan. Suzie invente une magni fique salade, Marie Françoise, une soupe. Caroline et Sophie apportent des sandwichs aux truffes à tomber ! Barbara et Christine sont en charge des desserts. D'ailleurs Christine débarque d'Alsace avec un panier rempli de pain d'épices, de confiture de Noël dont je vous livre le secret et de chocolats d'une finesse incroyable ! Et il y a toujours un *berawecka*, un pain de fruits secs qui accompagne divinement mon foie gras. Le moment est joyeux et plein de bonne humeur partagée… Avec Chekeba, je me suis engagée pour Afghanistan libre[1] ; et avec Laeticia et Caroline, nous venons de créer l'association La Bonne Étoile, pour construire une école pour enfants séropositifs et handicapés au Viêt Nam. La première pierre sera posée début 2013 ! »

1. afghanistan-libre.org.

JEAN-FRANÇOIS ROBERT POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME SANDRINE ANGEL

FOIE GRAS DE CANARD AU VIN

Pour 6 personnes
Préparation (quelques jours avant) : 2 heures + 20 minutes le lendemain
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
1 lobe de foie gras de canard de 600 g à 700 g
8 g de sel fin
4 g de poivre
1 kg de pommes reinettes
500 g d'oranges non traitées
500 g de citrons non traités
50 g de sucre en poudre
15 g de cannelle en bâton
1 g de poivre de Sichuan
2 clous de girofle
1 gousse de vanille
2 l de vin de pays
10 cl d'armagnac
Pain de campagne

Pr[illegible]

Assaisonnez le foie gras dénervé avec le sel et le poivre. Réservez pendant vingt-quatre heures. Taillez les fruits en tranches épaisses sans les peler. Disposez-les dans un grand saladier, en alternant les couches. Entre chacune d'entre elles, saupoudrez de sucre et incorporez la cannelle, le poivre de Sichuan, les clous de girofle et la gousse de vanille. Laissez macérer trois heures. Versez le vin et l'armagnac. Laissez macérer vingt-quatre heures au frais, puis filtrez pour récupérer le jus.
Le lendemain, faites chauffer le jus à 80 °C, plongez-y le foie gras et faites-le confire pendant vingt minutes en le retournant à mi-cuisson. Enfoncez doucement le doigt entre les deux parties du lobe : si la chair est encore dure, laissez confire jusqu'à ce qu'elle s'assouplisse. Retirez délicatement le lobe à l'aide d'une large écumoire et déposez-le sur une grille pour qu'il dégorge. Garnissez une terrine en faïence avec le lobe de foie gras, puis couvrez-la d'une planche de la même dimension, posez un poids par-dessus. Laissez vieillir ainsi quelques jours au réfrigérateur. Servez accompagné de larges tranches de pain de campagne grillées.

"Quelques jours avant, nous réveillonnons entre amies ; chacune apporte sa spécialité culinaire"



> “Chaque année, Laeticia invente une recette gourmande dont elle nous fait la surprise”

CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES FAÇON THAÏE

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes

Ingrédients

600 g de noix de coquilles Saint-Jacques
6 branches de coriandre fraîche
1 gousse d'ail
4 cébettes (oignons longs nouveaux)
1 petit piment thaï
1 cl d'huile d'olive
10 cl de *ponzu* (sauce au citron japonais)
1/2 citron vert
10 cl d'huile de kumbawa
Sel fin
Poivre mignonnette

Préparation

Hachez grossièrement la coriandre taillée en pluches. Hachez finement la gousse d'ail. Émincez les cébettes et le piment. Versez le tout dans un saladier et ajoutez l'huile d'olive, le *ponzu* et le jus du demi-citron vert. Taillez les noix de Saint-Jacques en lamelles épaisses de deux millimètres. Disposez-les sur les assiettes en les faisant se chevaucher pour former une rosace. Au moment de servir, assaisonnez de sel et de poivre mignonnette. Versez la sauce à la coriandre, puis quelques gouttes d'huile de kumbawa. Servez aussitôt.

TIREZ LE MEILLEUR* DE L'ANGLETERRE







*OU SOYEZ REMBOURSÉ

Dégustez le meilleur de nos thés et profitez de leur saveur jusqu'à la dernière goutte grâce à notre système Tir'Press exclusif. Et si vous n'étiez pas satisfait, nous nous engageons à vous rembourser. C'est aussi ça le bon goût anglais !



Offre « Satisfait ou Remboursé », valable du 01/10/2012 au 31/03/2013. Voir conditions en magasin, sur les packs promotionnés.

CONFITURE DE NOËL

Recette pour 15 à 16 pots de 220 grammes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 1 heure 20 environ

Ingrédients
1,7 kg de coings-pommes
1,7 l d'eau
200 g de poires séchées
200 g de figues séchées
100 g de pruneaux séchés
200 g d'abricots secs
100 g de dattes
50 g d'angélique confite
1 orange non traitée
1 citron non traité
100 g de raisins secs de Smyrne
50 g d'écorces de citron confites
50 g d'écorces d'orange confites
3 g d'anis vert
1 kg de sucre cristallisé
1 pointe de couteau de cannelle, de cardamome et de badiane
150 g de cerneaux de noix brisés
150 g d'amandes émondées et hachées

Prépa
Lavez, essuyez et coupez les coings en quatre. Mettez les quartiers dans la bassine à confiture et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant une heure en remuant de temps en temps.
Recueillez le jus de coings, ajoutez-y les poires séchées, émincées. Réservez toute la nuit.
Coupez les figues, les pruneaux et les abricots en bâtonnets d'un demi-centimètre d'épaisseur. Fendez les dattes et ôtez les noyaux. Émincez l'angélique. Pressez le jus de l'orange et du citron et prélevez un zeste de chaque.
Dans la bassine à confiture, versez l'ensemble des ingrédients, sauf les noix et les amandes.
Portez à ébullition pendant cinq à dix minutes en remuant. Écumez encore s'il y a lieu. Ajoutez les noix et les amandes. Donnez un dernier bouillon de cinq minutes. Vérifiez la consistance de la confiture, puis remplissez vos pots et couvrez-les aussitôt.

> “Christine vient d'Alsace, elle nous dévoile le secret de son incroyable confiture”

Depuis la tempête, plus aucun train
ne dessert la zone et beaucoup de routes
sont fermées. Dix kilomètres pour réfléchir.
Il va y avoir tant de choses à observer,
tant d'informations à vérifier puis à relater.
Tout le monde attend de savoir,
il le sait, alors il va faire son métier.
L'INFORMATION EST UNE VOCATION.



franceinfo.fr



LA PERFECTION GLOBALE

Ce soin à tout faire hydrate, unifie, illumine, affine le grain de peau et protège le visage en douceur

NIVEA. BB Cream, Crème de Teint 6 en 1. 8,90 € les 50 ml. En grandes surfaces.



PARFUM D'INTERDITS

À la fois fruité, floral et ambré ce parfum envoûtant fait partie de la trilogie In the Garden of Good and Evil conçue par Kilian

FORBIDDEN GAMES BY KILIAN. 195 € les 50 ml. www.bykilian.com.



LUMIÈRE SUR LA VILLE

Inspiré par la nuit parisienne, ce vernis longue tenue habille les ongles comme un bijou.

ESTÉE LAUDER. Vernis Pure Color, Metal Mania, 20 €. En parfumeries et grands magasins.



LA PEAU DES HOMMES

Naturel et authentique, ce soin à la texture riche est spécialement conçu pour réduire les sensations de tiraillement après le rasage

WELEDA. Crème Nourrissante Homme. 13,70 € les 30 ml. www.weleda.fr

DEMI-MESURE

Cet essuie-tout est prédécoupé en demi-feuille. Plus respectueux de l'environnement mais toujours aussi absorbant

SOPALIN. Sur Mesure, 4,49 € les 6 rouleaux. www.sopalinsimalin.fr





LISSE ET COIFFÉ

À l'huile d'avocat, ce soin après shampoing lisse la fibre capillaire et la protège de la chaleur des sèche-cheveux.

RENÉ FURTERER. Fluide Lissage Soyeux sans Rinçage. 14,90 € les 125 ml. www.renefurterer.com.

UN PEU D'AIR PUR

Ce diffuseur ultrasonique d'huiles essentielles permet de purifier et d'assainir l'air de intérieurs confinés durant l'h

PHYTOSUN ARÔMS. Diffuseur 59,90 €. En pharmacies.



DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



Un manifeste de féminité

Des notes de fleurs blanches mêlées à un accord sensuel de bois et de fève tonka, Jessica Chastain incarne un parfum à la féminité décomplexée.

Yves Saint Laurent. Manifesto. Eau de parfum, 77 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.

Voile de douceur

Rien de mieux en hiver qu'un châle en cachemire et soie [illegible] es épaules pour se protéger des frimas.

Hermès. Châle Camails, 860 €.



L'ourson solidaire

Pour les fêtes de fin d'année, l'ourson vendu au profit des Centres de beauté du CEW est habillé d'un petit blouson de vinyle rose signé Courrèges

Marionnaud. Ourson Courrèges, 9,90 €. Edition limitée. Exclusivement chez Marionnaud





Le cadeau de jouvence

Ce coffret composé de soins à l'immortelle de Corse est une bonne idée de cadeau pour prendre soin de sa peau.

L'Occitane. Coffret Immortelle. 95 €. www.loccitane.fr.



Huile bienfaitrice

Cette huile fine, légère et facile à rincer se laisse poser 10 minutes avant le shampoing pour nourrir et faire briller les cheveux secs

Phyto. Subtil Elixir 26 € les 75 ml. En pharmacies et parapharmacies.

Tout en finesse

Petit cœur, étoile ou ancre marine ornent ces fins bracelets d'or rose de la collection imaginée par Kate Moss

Fred. Collection Kate Moss for Fred. De 1 400 à 1 550 €. www.fred.com.

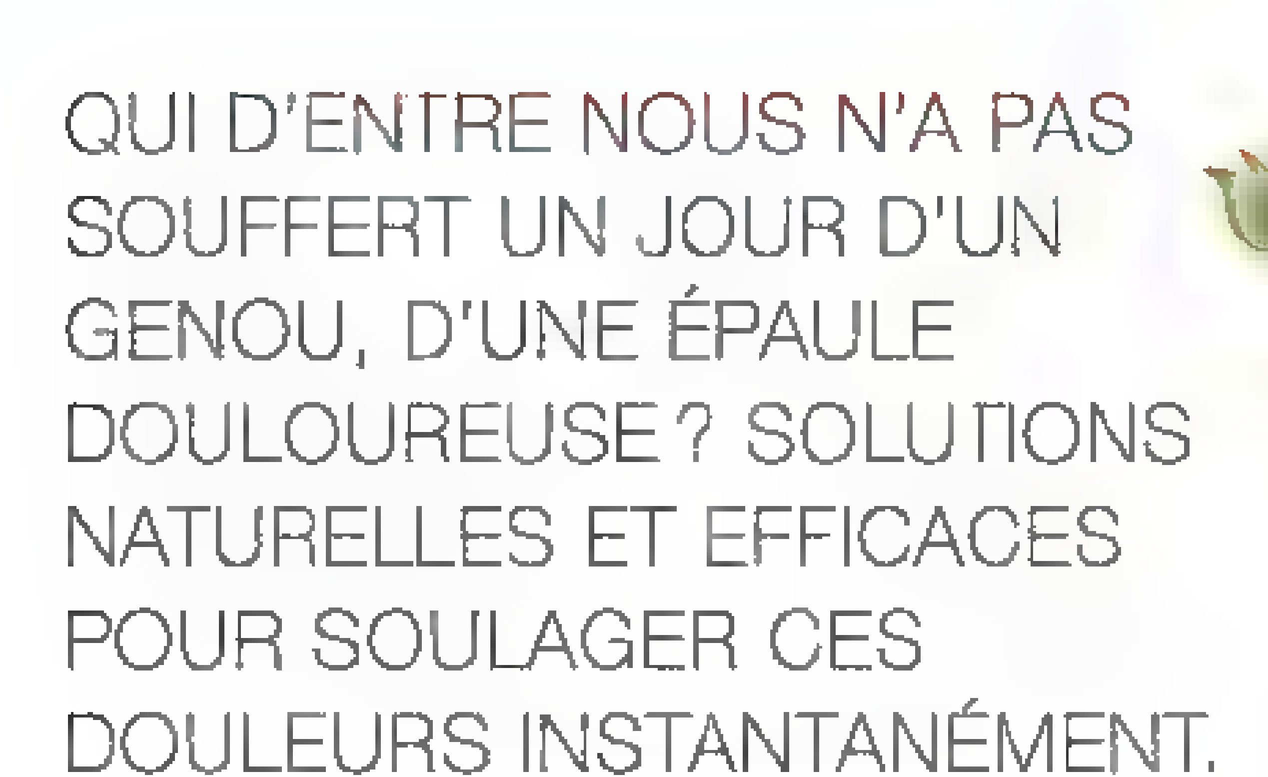




Parfum de matière

En contact avec le cuir pendant quatre semaines, les notes ambrées d'Alien deviennent enveloppantes comme du daim.

Thierry Mugler. Alien Parfum de Cuir. Edition limitée. 69 € les 30 ml. En parfumeries.



QUI D'ENTRE NOUS N'A PAS SOUFFERT UN JOUR D'UN GENOU, D'UNE ÉPAULE DOULOUREUSE ? SOLUTIONS NATURELLES ET EFFICACES POUR SOULAGER CES DOULEURS INSTANTANÉMENT.



Stop aux douleurs articulaires et musculaires !

Notre corps comporte plus de 300 articulations et 600 muscles. Autant d'éléments mobiles ou semi-mobiles, comme les vertèbres et les côtes, soumis toute la journée à des mouvements répétés, des efforts continus, de mauvaises positions devant l'ordinateur, au stress de la vie moderne... De nos jours, les occasions de douleurs musculaires ne manquent donc pas. Quant aux articulations, elles sont en plus sujettes aux maladies dites "rhumatismales" (arthrose, arthrite, maux de dos, rhumatismes, inflammations...), qui touchent aujourd'hui 20 millions de Français, majoritairement les plus de 45 ans, mais aussi les sportifs ou encore les travailleurs manuels. Ces maux impliquent parfois une cause à la fois musculaire et articulaire, notamment dans le cas du torticolis ou du lumbago lorsque ceux-ci sont chroniques.

L'aromathérapie propose une solution efficace et 100 % naturelle à ces problèmes. Par leur concentration et leur pouvoir de pénétration, les huiles essentielles sont en effet un premier choix dans le traitement de ces douleurs, et l'aromathérapie offre une réponse particulièrement ciblée et adaptée. Accompagnée de massages, elle arrive même en tête des traitements, car il est possible d'en mesurer ses effets sur la douleur de façon très rapide.

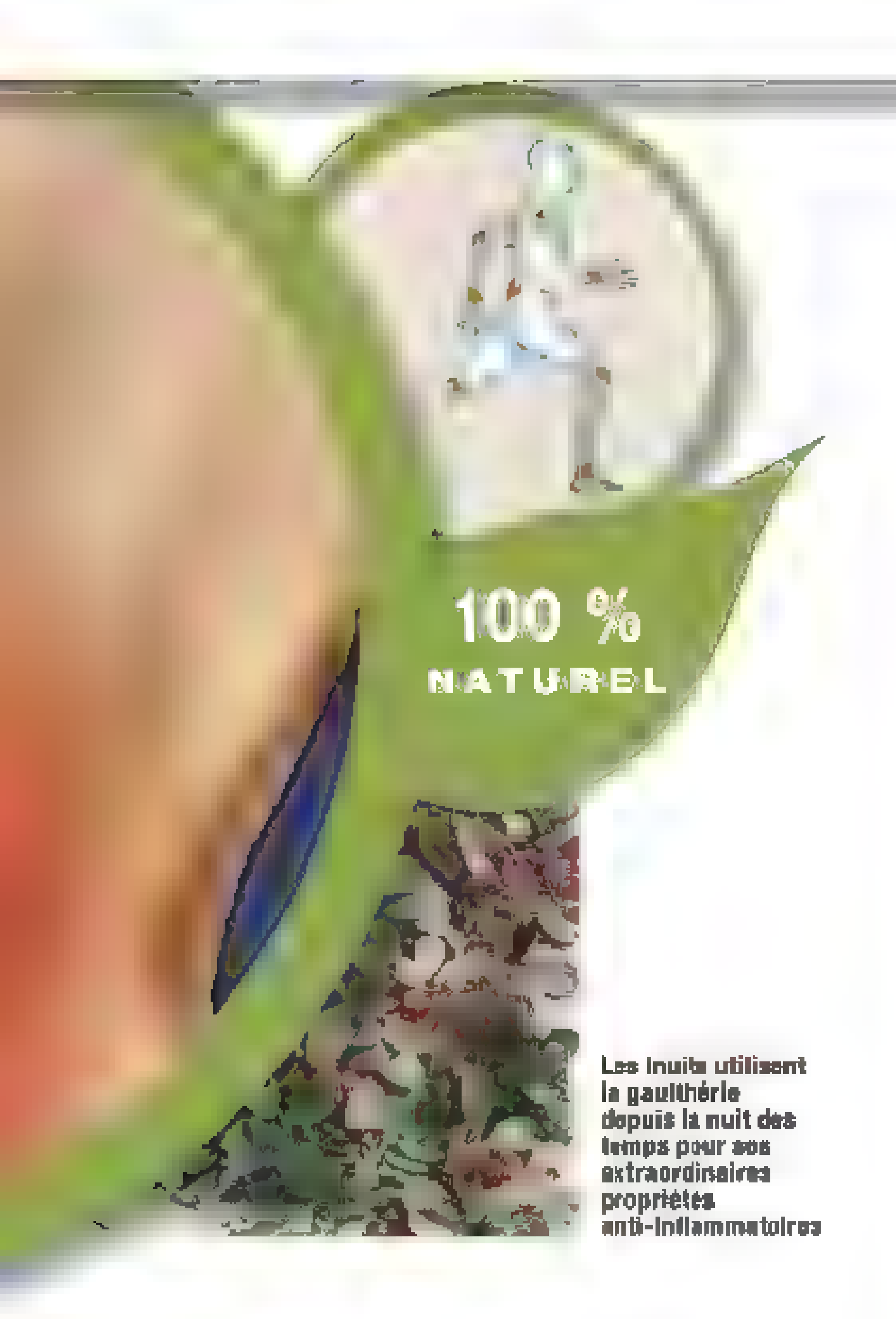
Une efficacité démontrée. Ainsi, une étude a été menée pendant 4 semaines sur l'efficacité du roller Puressentiel Articulations aux 14 huiles essentielles. Sous le contrôle d'un médecin et d'un kinésithérapeute, elle a montré l'efficacité de cette formule immédiatement après la première application,



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteur d'*Aromatherapia*, Éditions Aroma Thera, 2011

"Lorsque vous avez des zones assez étendues à traiter, comme le dos, les reins, les jambes ou les épaules, la formule gel aux 14 huiles essentielles est idéale pour un massage doux et ciblé. Elle peut bien sûr convenir à de petites surfaces, comme les doigts, les chevilles, la nuque ou les genoux. Appliquez ce gel chaque fois que nécessaire : 3 fois par jour est une moyenne recommandée."



Les Inuits utilisent la gaulthérie depuis la nuit des temps pour ses extraordinaires propriétés anti-inflammatoires

avec un apaisement significatif des douleurs pour 93 % des utilisateurs et un effet calmant durable pour 88 % d'entre eux. Ce groupe de personnes a aussi constaté une amélioration à 100 % de la mobilité, une réduction de la douleur au réveil, ainsi qu'une amélioration de la qualité de vie. Anti-inflammatoires, anti-raideurs, antigonflements, les huiles essentielles sont également très appréciées pour leur remarquable tolérance. Ainsi, le romarin à camphre est utilisé pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires, tandis que la marjolaine est l'antidouleur et l'antispasmodique par excellence. Sans oublier le genévrier, remède royal contre l'arthrite. Des essences que l'on retrouve dans la formule unique développée par le laboratoire Puressentiel pour sa gamme Articulations : le roller, le gel, le bain et les nouveaux patchs chauffants.

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…

SOULAGER UNE DOULEUR ARTICULAIRE EN UN CLIN D'ŒIL



Le geste sos

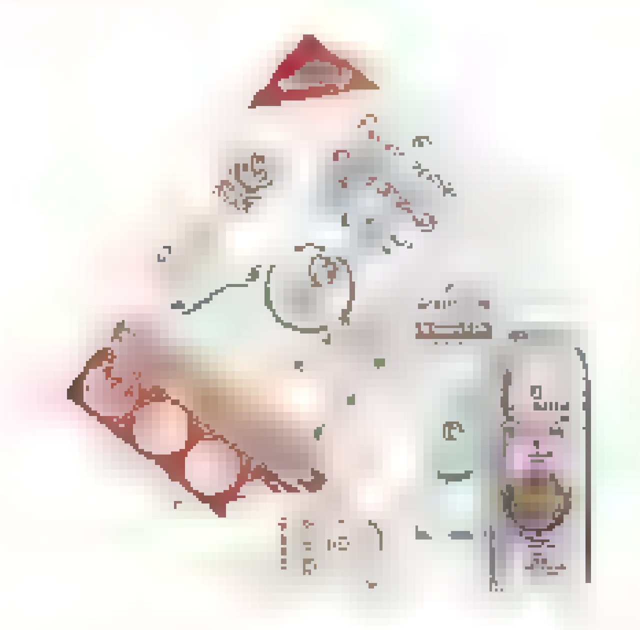
100 % naturelles, 100 % pures et 100 % actives, les 14 huiles essentielles du **roller Puressentiel Articulations** ont des vertus anti-inflammatoires, antalgiques, antiraideurs et antigonflements. Associées au massage de la large bille, elles ont un effet apaisant immédiat et aident à libérer vos tensions articulaires et musculaires. Très facile à manier par de simples mouvements rotatifs, l'effet acupressure du roller libère les molécules actives directement sur les zones à traiter (nuque, épaules, genoux, coudes, hanches…) et vous permet de retrouver la souplesse de vos mouvements. Un véritable massage express, qui peut être effectué partout et en toutes circonstances sans se salir les mains

LUTTER CONTRE LA DOULEUR TOUTE UNE JOURNÉE



Effet apaisant plus de 8 heures

Ces nouveaux **patchs chauffants Puressentiel Articulations** sont les **premiers patchs à réunir l'action antidouleur de la formule unique des 14 huiles essentielles et l'effet chauffant naturel du Capsicum.** Sur le principe de la thermothérapie, ce patch soulage et apaise non seulement les simples douleurs articulaires et musculaires, mais aussi les raideurs, les tendinites, les lumbagos, les courbatures, les contractures, les torticolis, l'arthrose, l'arthrite et les rhumatismes. Testé sous contrôle dermatologique, ce patch, qui peut très facilement être découpé et posé, garantit un effet chauffant constant et continu jusqu'à 8 heures.



RETROUVEZ TOUTE LA GAMME PURESSENTIEL ARTICULATIONS EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Papier d'Arménie
Dans l'air du temps depuis 1885



le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOG ES MAGAZINE WWW PSYCHOLOGIES COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com

CRÉDIT

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

FORMATIONS

Sophro-analyse

En faisant le lien entre différentes thérapeutiques et en tenant compte des découvertes scientifiques les plus récentes, la sophro-analyse permet de réunir les trois dimensions essentielles de l'accompagnement thérapeutique : l'esprit, le corps et l'être fondamental. Cette méthode invite à repérer, questionner et réinformer nos schémas de pensée, à développer un contact entre soi et ses propres perceptions, et à connaître et affirmer ses besoins fondamentaux. L'Institut européen de sophro-analyse, créé en 1999 par le docteur Claude Imbert et dirigé aujourd'hui par Gaëlle de Gabriac, propose une formation professionnelle à Paris, Aix-en-Provence et Nice. Accessible à tous, le cycle fondamental est réparti sur quinze mois.

À partir de mars 2013, à Paris, Aix-en-Provence et Nice. Consulter le site Internet. Rens. : 04 94 99 37 11 et sophro-analyse.eu.

Art-thérapie

Artiste formée à la musicothérapie et à la psychologie analytique jungienne, Nicole Weil a créé sa propre méthode d'art-thérapie, Arthere, que l'on peut découvrir dans l'un de ses ouvrages : *À la rencontre du soi* (Le Souffle d'or, 1997). Arthere est aussi le nom de son association, qui propose une formation à la méthode en deux ans, répartie en sept modules de quatre jours. Le nouveau cycle démarrera début janvier 2013. Lettre de motivation demandée.

À partir de janvier 2013, à Mitzach (68). Prix : 3 000 € (par an, hébergement en sus). Rens. : 03 89 39 16 59 et arthere.fr.

Naturopathie

Méthode de plus en plus prisée en Europe, la naturopathie est à la fois une approche précise de l'hygiène de vie et une synthèse des pratiques naturelles de santé qui mène à une meilleure qualité de vie. L'Institut ADNR formations, dirigé par Alexandra Attalauziti, propose une formation professionnelle certifiante en deux ans de praticien en naturopathie. L'originalité de cet institut est de proposer une partie des cours en e-learning (enseignement en ligne) pour les bases théoriques d'anatomie, de physiologie et d'étymologie médicale. Les formateurs sont tous médecins ou praticiens certifiés. Rappelons que cette profession est libre d'exercice. Les praticiens en naturopathie ne sont donc pas obligés d'avoir fait des études de médecine, mais doivent posséder de solides bases théoriques.

Toute l'année, à Paris et Avignon. Rens. : 06 62 79 65 84 et adnr-formations.com.

Sophrologie et relaxation

L'École d'enseignement supérieur de sophrologie appliquée d'Île-de-France (Essa), fondée par la thérapeute Anne Almqvist en 2004, a mis en place une formation double en sophrologie et en relaxation. Ce cursus diplômant permet d'acquérir en deux niveaux (niveau 1 : sophrologue praticien et relaxologue ; niveau 2 : maître praticien en sophrologie) les connaissances nécessaires à la pratique professionnelle de la sophrologie caycédienne et de la relaxation thérapeutique. Ouvert à tous, cet enseignement est placé sous le concept : vivre la méthode, l'expérimenter soi-même, la maîtriser et l'appliquer.

Début de la prochaine promotion niveau 1, les 28 et 29/1/2013, à Vincennes. Cycle niveau 1 : 2 200 €. Rens. : 01 60 33 01 42 et essasophro.com.

ÉDUCATION

La discipline positive

Cette approche vient d'arriver en France. À l'origine : Jane Nelsen, une conseillère familiale américaine qui s'appuie sur le must de la pédagogie humaniste, sur le meilleur des principes des psychiatres Alfred Adler et Rudolf Dreikurs et, bien sûr, sur la psychologie positive. Son credo : la coopération, l'autonomie, l'estime de soi, la patience, l'autodiscipline, l'empathie ou encore le respect l'emportent sur l'obéissance. La discipline positive encourage donc chez l'enfant le développement de compétences sociales dans un esprit de respect mutuel au sein de sa famille, de son école ou de sa communauté. On pourra découvrir cette méthode dans le livre de Jane Nelsen, *La Discipline positive* (Éditions du Toucan, 2012), qui vient d'être traduit en français. Créée en mai dernier, l'association Discipline positive France propose des ateliers et des conférences destinés aux parents et aux professionnels de l'éducation désireux de mettre en place une communication familiale efficace et bienveillante.

À Paris et région parisienne, toute l'année. Rens. : disciplinepositive.fr.



Être soi-même

Le processus Hoffman est une méthode créée au cours des années 1960 par le psychologue américain Bob Hoffman (1921-1997). Sous la forme d'un séminaire intensif de huit jours, le travail, en quatre étapes (prise de conscience, expression, pardon, maturité), permet >>>

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



Centre de formation aux métiers de la relation d'aide

Créé en 1990 par Jane TURNER et Bernard HÉVIN

Formations professionnelles certifiantes

- Praticien en Psychothérapie
- Coach
- PNL
- Hypnose Ericksonienne
- Ligne du Temps

www.ledojo.fr
Tél. : 01-43-36-51-32

CERFPA Formation
Etablissement privé d'enseignement supérieur, à distance et en ligne

DES FORMATIONS EN COURS DU SOIR, WEEK ENDS, À DISTANCE

- Praticien en psychothérapie
- Art thérapeute
- PNL (praticien et maître -praticien)
- Hypnose Ericksonienne
- Coaching et coach en image
- Médecines douces
- Massage chinois Tuina



CERFPA Formation - Bureaux Espace 3000
Avenue de Lantelme - 06700 St Laurent du Var
04 93 19 37 17

www.cerfpa.com - www.e-learning-formation.com

Envie de...

SAMBU GUARD met le rhume K.O. !

Fatigue, écoulement nasal et irritations de la gorge : dès les premiers signes de froid protégez votre famille avec Sambu Guard ! Cette gamme unique, 100% naturelle et au bon goût de fruit, contribue au renforcement du système immunitaire et favorise la prise en charge des maux hivernaux grâce au Sureau noir sauvage, à la vitamine C et à l'Echinacée pourpre (ESPF). Sans conservateur, sans OGM, sans gluten, sans alcool. Convient aux végétariens et aux végétaliens

En pharmacie et points de vente spécialisés
Sirop adulte 175 & 250 ml, ACL 2009117 & 2009063
Sirop enfant 175 & 250 ml, ACL 2009123 & 2009028
Boîte de 40 cp. à sucer, ACL 2009057
Plus d'infos ?
Dr. Dunner vous répond au 01 83 96 83 09 (tarif local)
www.d...uenner.fr



SOMDOR+ La nouvelle formule renforcée pour dormir naturellement

Troubles du sommeil ? Le Laboratoire des GRANIONS® a mis au point SOMDOR+, la solution complète qui permet de faciliter votre endormissement et de retrouver un sommeil naturel et réparateur, sans accoutumance. Cette formule est une association d'extraits de plantes, L-Tryptophane et Magnésium pour une action renforcée sur le sommeil et une efficacité optimale.



Complément alimentaire - www.ea-pharma.com
En pharmacie Env. 14,90 € la boîte. Code ACL : 5204492

RIDES ET RIDULES adoptez l'acide hyaluronique

La peau, avec l'apparition des rides, est le témoin le plus visible du vieillissement. Pour vous aider à préserver l'éclat de votre peau, Solgar vous propose l'acide hyaluronique 120 mg. Ce complément alimentaire innovant associe de l'acide hyaluronique, de la chondroïtine, du collagène hydrolysé et de la vitamine C, nutriments complémentaires pour l'élasticité et la fermeté de la peau.



Acide hyaluronique 120 mg Solgar, 30 tablets. Env. 63,20 €
En pharmacies et magasins de diététique. www.solgar.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

>>> d'analyser ses habitudes émotionnelles et de modifier ses comportements... À la fin du séjour, une journée supplémentaire est consacrée au repos et à l'intégration des expériences du séminaire. Dirigé par la psychologue clinicienne et psychothérapeute Karine Reuter, l'Institut Hoffman organise régulièrement des sessions. Pour en savoir plus : *Quatre Étapes pour commencer à vivre* de Tim Laurence (Le Souffle d'or, 2005).

Prochain séminaire, du 20/2 au 1/3/2013, au Hohwald (67). Prix : 1 850 € (hébergement en sus). Soirées d'information : consulter le site Internet. Rens. : 01 44 90 07 85 et institut-hoffman.com.

Coaching au féminin

Harmoniser sa vie personnelle et sa carrière, c'est l'idée de Maryse Hania et Nathalie Goursolas Bogren, deux formatrices, consultantes et coachs, qui ont lancé la méthode Natmatiss, « la faculté de tisser ses compétences au féminin ». Le principe : notre trajectoire personnelle, notre histoire familiale, nos choix de vie et notre parcours professionnel sont étroitement imbriqués. Il est donc important de tenir compte de tous ces aspects dans notre développement personnel, tout en déliant cinq « nœuds » principaux : identifier nos liens, nos préjugés et nos habitudes ; poser un autre regard sur le monde ; décider de faire autrement ; expérimenter de nouvelles compétences ; tisser la trame d'un nouveau quotidien. On pourra découvrir leur approche au cours d'ateliers en petits groupes, avec des séances de coaching ou des bilans de compétence.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 45 00 64 32 et natmatiss.com.

Art magique

À la tête de Successful Living Conseil, un département de l'École d'analyse transactionnelle Nord de France, Pierre Cocheteux accompagne depuis plus de vingt ans des personnes à la recherche d'une meilleure performance et d'une meilleure qualité d'être. Pour répondre à la demande de ceux qui ne savent plus vers quelle méthode se tourner, il a conçu le séminaire « L'art magique au service de votre estime de vous-même ».
Son approche allie coaching intensif, analyse transactionnelle et... prestidigitation, ou plus exactement *close up*, une spécialité de cet art de la scène qui consiste à faire des tours de magie très près des spectateurs. Cette association originale de techniques permet de renforcer sa personnalité — mettre ses atouts en valeur, réaliser ses objectifs — et d'acquérir une estime de soi durable. Pierre Cocheteux animera un stage de cinq jours en janvier. Nombre de places limité.

Du 21 au 25/1/2013, à Lille. Prix : 1 110 €. Rens. : 06 38 39 39 33 et successful-livingblog.com.

EN BREF

Thérapie avec les enfants et les ados

L'Institut de recherche et d'étude en thérapie transpersonnelle lance une formation à la thérapie avec les enfants et les adolescents, animée par la psychothérapeute Anne Bordage, et destinée aux psychothérapeutes et psychopraticiens. En treize journées réparties sur deux ans, ce cursus abordera le cadre thérapeutique, le jeu, le transgénérationnel, l'estime de soi, le rythme du travail... Une formation rare et hors des sentiers battus.

Rens. : 01 30 37 17 31 et irett.net

Hypnose ericksonienne

Créé il y a vingt ans à Genève, Hypsos, l'Institut Milton-Erickson de la région lémanique, propose une formation complète en hypnose et thérapie ericksoniennes ouverte à tous, ainsi qu'une formation en hypnopraxie. Ce terme a été créé par le docteur Guy Chedeau à la fin des années 1990 et recouvre une approche thérapeutique dont l'apprentissage est principalement destiné aux professionnels.

Rens. : 04 50 38 35 91 et hypnose-formation.org.

Trouver sa voix

Jacques Bonhomme, psychophonologue et musicien, animera son stage « La voix énergie » pendant les fêtes de fin d'année pour nous aider à explorer notre qualité d'être à travers le chant thématique ou méditatif, le training corporel, la parole créative, et bien d'autres techniques. Une bonne façon d'entamer 2013 sur... la bonne voie !

Du 27/12/2012 au 1/1/2013, au Village du Lac, à Devesset (07). Prix : 275 € (hébergement en sus). Rens. : 04 75 30 09 62 et presence-ardeche.com

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



JE M'ABONNE et je bénéficie de réductions

■ France métropolitaine .... 1 an (11 n°) : 36 € au lieu de 44 € (prix de vente au numéro*)
1 an (11 n°) + 2 hors-séries : 42 € au lieu de 56 €*
2 ans (22 n°) : 62 € au lieu de 88 €*
■ DOM .... 1 an (11 n°) : 67,17 € (dont 31,17 € d'envoi prioritaire par avion)
■ TOM .... 1 an (11 n°) : 108,77 € (dont 72,77 € d'envoi prioritaire par avion)

D'AUTRES OFFRES SPÉCIALES sur internet
• www.psychologiesabo.com
• PSYCHOLOGIES - Service abonnements BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9
Règlement par chèque bancaire à l'ordre de PSYCHOLOGIES.
• Tél. : 02 77 63 11 27 (DOM-TOM : 00 332 77 63 11 27) du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.
■ SUISSE : 13 n° pour CHF 86
EDIGROUP SA - Service des Abonnements - rue Peillonnex 39, CH - 1225 Chêne Bourg
Tél. : 022 860 84 01 • www.edigroup.ch • e-mail : abonne@edigroup.ch
■ CANADA : 11 n° pour 84 $CND + taxes. ÉTATS-UNIS : 11 n° pour 51 $US
Express Mag 8155, rue Larrey, Montréal, Québec, H1J 2L5
Tél. : 1 800 363 1310 • www.expressmag.com • e-mail : expsmag@expressmag.com
■ AUTRES PAYS : tarifs étrangers spécifiques. Nous consulter en France.

JE GÈRE MON ABONNEMENT sur Internet
Je modifie l'adresse de réception de mon abonnement (déménagement, vacances...)
Je prolonge mon abonnement en me réabonnant à PSYCHOLOGIES
Je communique avec le Service clients (questions, réclamation...)
www.psychologiesabo.com
Service clients : PSYCHOLOGIES - Service abonnements BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9
02 77 63 11 27 du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Avec le Web
c'est plus facile et plus rapide





Bien être
des raisons de se faire du bien

Haute teneur en phycocyanines
Spiruline Bio Phyco+
Rééquilibrant & revitalisant
Défenses immunitaire, croissance, seniors, femme enceinte, sport, récupération, endurance...
engagés avec le docteur Vidalo. En consommant la spiruline Phyco + vous permettez la viabilisation d'un projet humanitaire, d'économie solidaire et de commerce équitable. En plus elle est bio !
*Intergovernmental Institution for the use of Micro-algae Spirulina Against Malnutrition
En 120, 200, 300, 500 et **1000 comprimés**

Best Seller
Un puissant généraliste
LipOryz®
Huile de son de riz
Contrôle du sucre et du cholestérol
Action jeunesse
Muscle, minceur, ménopause...
Plus de 100 antioxydants. Riche en Gamma Oryzanol, acide lipoïque, vitamine E naturelle (Tocotrienols & tocopherols) polyphénols, phytostérols, enzymes, caroténoïdes...
Sans statine, sans citrinine, et sans aucun effet indésirable contrairement à la levure de riz rouge
En 60, 120 et **200 capsules**

Le bien-être masculin
ANDROstim®
• Équilibre de la prostate & confort urinaire
• Contribue à optimiser la vitalité masculine
• Combat la chute des cheveux
Les extraits lipidiques de Cucurbita Pepo et Sabal Serrulata régulent l'enzyme 5-alpha réductase et bloquent ainsi la transformation de testostérone en son dérivé la DHT (dihydrotestostérone). La chute des cheveux (alopécie androgénique ou séborrhéique) et les gênes prostatiques dépendent toutes deux de la production de DHT et de son contrôle. ANDROstim offre un des meilleurs dosage du marché de ces extraits lipidiques et une triple action. Only for men
En 60, 120 et **200 capsules**

Documentation gratuite et liste des dépositaires

☐ Spiruline Phyco+ ☐ LipOryz ☐ ANDROstim
Nom Prénom
Adresse
Code Postal Ville
Téléphone Psychologies novembre 2012



Le calendula. Cette fleur jaune orangé, si commune dans les champs et les jardins, est l'un des remèdes dermatologiques les plus efficaces que nous offre la nature.

PAR ERIK PIGANI

« Le calendula est froid, humide, il a beaucoup de verdeur, et il est efficace contre le poison. Si on a absorbé du poison, faire cuire du calendula dans de l'eau, rejeter l'eau et placer le résidu, chaud, sur l'estomac : le poison perd ainsi sa vigueur et se trouve rejeté », écrivait déjà la religieuse bénédictine mystique Hildegarde de Bingen (1098-1179) – proclamée docteure de l'Église le 7 octobre dernier –, il y a près de mille ans. Derrière ce nom latin, peu utilisé dans le langage courant, se cache une espèce que nous connaissons tous : le souci. Cette éclatante fleur jaune orangé a une vivacité exceptionnelle, car elle s'épanouit dans les champs et les jardins dès les premiers jours du printemps et sans discontinuer jusqu'à la fin de l'année. Avec une particularité : les pétales s'ouvrent quand pointe le soleil et se referment le soir. Raison pour laquelle Albert le Grand (env. 1193-1280), moine dominicain, théologien, naturaliste et chimiste allemand, l'avait surnommée « fiancée du soleil ». Outre les piqûres d'insectes et de serpents, il préconisait le calendula pour les cicatrisations, les troubles intestinaux ou biliaires. Au XVe siècle, le médecin italien Pietro Andrea Mattioli fut le premier à le recommander en collyre, tandis qu'outre-Rhin, à la fin du XIXe siècle, l'abbé Kneipp le conseillait contre les plaies variqueuses et les problèmes de peau. Il était même utilisé en décoction, dans certaines régions d'Angleterre et d'Allemagne, pour teinter le beurre trop pâle et blondir les cheveux.

En dépit d'une histoire aussi riche, le souci des jardins (*Calendula officinalis*, dit aussi souci des champs) n'est que peu utilisé en médecine conventionnelle. Pourtant, ses propriétés sont variées – anti-inflammatoire, antiœdémateux, antioxydant, antitumoral, stimulant du système immunitaire –, **il est surtout utilisé en cosmétique et en dermato-cosmétique pour son action apaisante et cicatrisante.** Les études scientifiques encore peu nombreuses ont démontré, entre autres, ses bienfaits sur les inflammations, notamment grâce à la présence de faradiol, l'une de ses molécules actives. Avec ses autres composants (carotènes et flavonoïdes antioxydants, acide salicylique analgésique, huile essentielle antibactérienne…), le calendula est considéré, au même titre que l'arnica ou le millepertuis, comme essentiel dans la trousse à pharmacie familiale. En raison de sa légère toxicité, sa teinture mère n'est prescrite, en interne, que de façon parcimonieuse. On le trouve dans le commerce sous forme de crème, de gel, de pommade et d'huile. Le souci n'étant pas oléagineux, celle-ci est obtenue par macération des fleurs dans une huile végétale. Quel que soit le conditionnement, les produits à base de calendula seront utiles contre les irritations cutanées, les gerçures, les petites plaies, les ulcères, le psoriasis, le soin des peaux fragiles (avec des formules pour bébés), le feu du rasoir, les brûlures, les coups de soleil, l'urticaire, les peaux sèches… Et, pour perpétuer les conseils de sainte Hildegarde, contre les piqûres d'insectes.

OLIEL/BSIP

Le soir

Endormez-vous avec SOLGAR





Le bien-Etre, un état d'esprit

14 RUE DE BERLIN - 77144 MONTEVRAIN • TÉL.: 0820 20 66 61 • WWW.SOLGAR.FR

UN MOIS POUR

Se protéger du froid

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



JASMIN SANDER/PLAINPICTURE

Emmitouflés dans nos couches de vêtements, nous avons oublié comment nous habituer au grand froid. C'est au Tibet, où la température est souvent proche de moins vingt degrés, que les moines ont inventé le yoga *tummo* (qui signifie « chaleur »), dont la pratique apporte une thermorégulation naturelle. Celle-ci s'obtient par des exercices de respiration et d'accoutumance au froid.

Trois gestes pour réanimer notre petit chauffage intérieur.

Inspirer l'air froid en ouvrant les narines à la façon des animaux. Cela évite à celles-ci de s'atrophier.

Expirer à fond afin d'éliminer les toxines, toujours en ouvrant les narines. Cette façon plus active de respirer permet de régénérer totalement l'oxygène du corps et de ses cellules, ce qui a pour effet d'augmenter la combustion, donc la chaleur intérieure.

Se rafraîchir. Non pas à la manière des moines tibétains qui pratiquaient le yoga *tummo* sous un torrent d'eau glacée ! Sans aller jusque-là, nous pouvons essayer, sous la douche, d'habituer progressivement notre corps au « fouet » de l'eau froide. Même si cela reste souvent difficile à supporter, l'eau fraîche relance la circulation sanguine et, par conséquent, augmente la température du corps. Commencer par les jambes en associant en pensée la vision d'une chaleur intense : un feu de cheminée ou une plage sous un soleil d'été. Et se répéter : « Ma jambe chauffe, mes bras me brûlent... »

Cet exercice permet de reconstituer peu à peu ses défenses naturelles, de restaurer une communication avec son corps, d'éviter de l'étouffer sous des tonnes de pulls, et surtout, de trop monter le chauffage chez soi, ce qui ouvre la porte aux infections hivernales.

Apaiser le froid émotionnel

La sensation de froid peut provenir d'une émotion passagère, d'une petite déprime ou d'un mal-être plus général, parfois accompagnés de larmes. Il est courant de frissonner lorsque nous avons pleuré. Les Fleurs de Bach soignent non seulement les maux du corps, mais apaisent aussi l'esprit. L'élixir floral de romann peut pallier cette déprime passagère.

À lire : *Les Vrais Pouvoirs des Fleurs de Bach* de Flavia Mazelin Salvi (Presses du Châtelet, 2012).

Huile « chauffante »

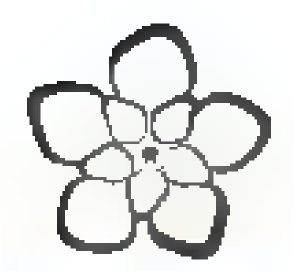
Mélangez de l'huile essentielle de thym à thujanol à de l'huile d'amande douce dans un bain d'eau chaude, et détendez-vous en la respirant. Évitez de vous rincer pour en garder les bénéfices. Vous pouvez aussi vous appliquer ce mélange directement sur le dos. Ou absorber une goutte sur un morceau de sucre. Et, comme par magie, le corps se réchauffe.

À lire : *Ma bible des huiles essentielles* de Danièle Festy (Leduc.s Éditions, 2008).

Baumes « grand froid » à faire soi-même

Le mot « baume » définit une sécrétion végétale odorante, comme le baume du Pérou ou le Baume du tigre. Son sens plus générique désigne une préparation cosmétique destinée à protéger et à traiter la peau.

Le baume pour les mains : faire fondre une cuillerée à soupe de cire d'abeilles en granulés au bain-marie dans trois cuillerees à soupe d'huile d'olive (première pression à froid et bio), sans cesser de remuer. En dehors du feu, ajoutez dix grammes d'huile essentielle de petit grain bigaradier. Verser dans un pot et laisser figer. Appliquer ce baume sur les mains et les ongles matin et soir.



Miel de Manuka

Nouvelle Zélande

Retrouvez les **propriétés uniques** du miel de manuka **UMF ou IAA** dans la seule gamme de produits à l'efficacité **scientifiquement décelée et mesurée.**



Seuls les miels de manuka possédant une activité non peroxydique (UMF et IAA) sont efficaces dans les domaines suivants



Pour **assainir la sphère ORL** : gorge, bouche, gencives, sinus ...
Pour **assainir et apaiser l'estomac** et le système digestif.



Pour aider à **réparer les lésions cutanées**
Pour un **effet réparateur** sur les **peaux très sèches et abimées**
Sur les **piqures d'insectes**, les **brûlures** légères.

. Certains miels de manuka sont efficaces. D'autres non.

Vous avez le droit de demander des garanties

L'activité unique du miel de manuka est également connue sous le nom d'activité non peroxydique. C'est la seule activité efficace In Vivo
L'indice UMF ou IAA apposé sur tous nos produits vous apporte la garantie d'une activité non peroxydique scientifiquement décelée et mesurée

Vérifiez l'activité réelle de votre miel de manuka sur le site www.comptoirsetcompagnies.com

Disponible en magasins diététiques et bio



L'innovation, le goût, la santé

Plus d'information et liste des points de vente sur **www.comptoirsetcompagnies.com**
info@comptoirsetcompagnies.com



BRAND NEW IMAGES/GETTY IMAGES

La relaxation active.

Créée par Maurice Martenot, célèbre pédagogue de la musique, cette technique amène le calme intérieur. Au fil des séances, Jean-Michel, 45 ans, s'est transformé et a pu retrouver une vraie présence à lui-même. PAR ERIK PIGANI

« Il est assez incroyable de constater à quel point, dans cette société de plus en plus stressée, nous oublions complètement les gestes naturels les plus élémentaires de la décontraction, remarque Pascale Gorisse. Un simple haussement d'épaules ou un grand soupir provoquent pourtant un effet relaxant immédiat. » Présidente de l'association Spirale, qui assure la formation des professeurs de relaxation active Martenot, elle cite l'exemple de Jean-Michel, 45 ans, cadre dans la distribution de matériel informatique. « Au début de son premier cours, il s'est présenté au groupe, précisant que, soumis à une grosse charge professionnelle et à de fortes responsabilités, il avait besoin d'un moment de pause et de ressourcement. » La formatrice propose le premier exercice : hausser les épaules, les tenir levées quelques secondes, puis les relâcher. Difficile de faire plus simple. Jean-Michel se retrouve comme coincé, il n'arrive pas à les laisser tomber sans les retenir. « Voilà le cas typique d'une personne stressée qui a oublié ce geste spontané, un problème fréquent chez ceux qui passent beaucoup de temps devant leur ordinateur. Jean-Michel était aussi très nerveux et ne cessait de regarder ce que les autres faisaient. Mais il n'était pas le seul dans ce cas. J'ai donc montré au groupe comment retrouver le bon mouvement. Je ne me suis pas adressée à lui directement. **En relaxation active Martenot, les professeurs utilisent toujours le "nous" pour représenter l'ensemble,** et éviter que les participants se sentent jugés individuellement. »

Au cours des années 1970, le pédagogue de la musique Maurice Martenot >>>

Arkopharma

La phytothérapie va vous faciliter la vie !

© Sergey Novikov

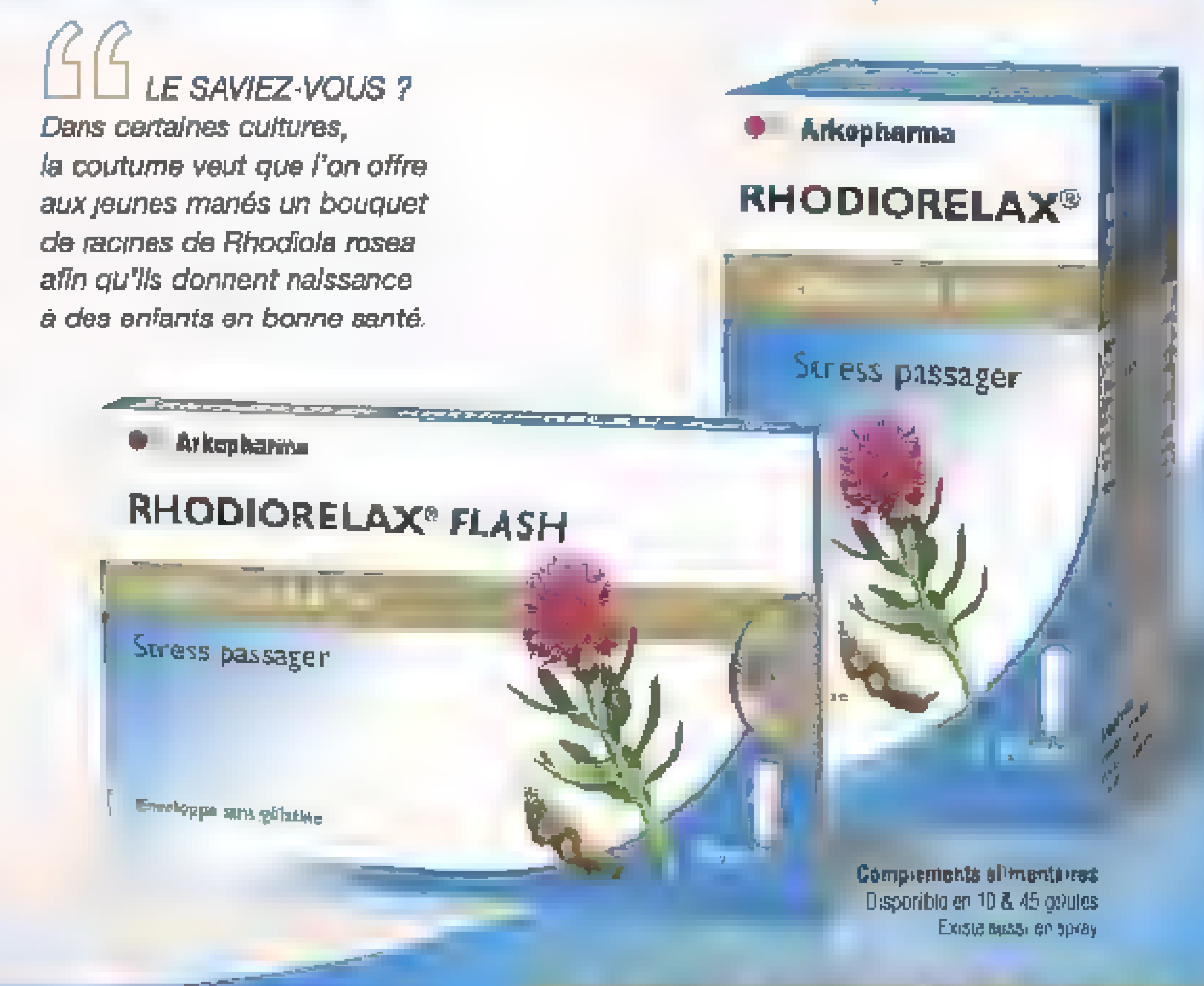
Avec RHODIORELAX® relâchez la pression !

ARKOGÉLULES RHODIORELAX® contient du *Rhodiola rosea* une plante à l'efficacité prouvée*. Grâce à ses propriétés adaptogènes et régulatrices, *Rhodiola rosea* va aider votre organisme à s'adapter plus facilement aux situations émotionnelles stressantes de la vie quotidienne. Elle permet ainsi de retrouver bien-être et sérénité intérieure.

Sans ACCOUTUMANCE
Sans SOMNOLENCE

*Olsson EMG et al., Étude clinique en double aveugle contre placebo pendant 28 jours sur 60 sujets de 20 à 55 ans, Planta Med 2009, 75 : 105-112

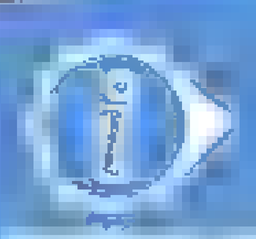
LE SAVIEZ-VOUS ?
Dans certaines cultures, la coutume veut que l'on offre aux jeunes mariés un bouquet de racines de Rhodiola rosea afin qu'ils donnent naissance à des enfants en bonne santé.



ARKOGÉLULES



en pharmacie

pharmaciens

www.arkopharma.f

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE
www.mangerbouger.fr

››› avait remarqué qu'il était difficile pour certaines personnes de se relaxer spontanément, à l'instar des victimes de troubles du sommeil. Comme si leur corps leur interdisait toute détente, tout relâchement de tensions parfois permanentes. Il a eu l'idée, pour les y aider, de leur réapprendre, dans un premier temps, des gestes instinctifs comme hausser les épaules, bâiller, soupirer, s'étirer… Puis des mouvements de décontraction plus complexes. « Le plus important, dans la méthode Martenot, est d'avoir conscience des sensations provoquées par un mouvement ou lors des séquences d'immobilité, poursuit la formatrice. **Ce travail d'attention permet aux participants de prendre en charge leur propre détente dans la vie quotidienne.** Chacun peut d'ailleurs en faire l'expérience à travers un exercice simple pour les épaules, partie du corps la plus contractée chez la plupart d'entre nous. » Debout, les soulever lentement, puis les relâcher très doucement. Observer attentivement comment elles se relâchent. Refaire ce mouvement trois fois et penser aux sensations éprouvées. « Nous nous apercevons que cette attention au corps, associée au mouvement, procure une détente rapide des muscles trapèzes et du dos, expose Pascale Gorisse. D'exercice en exercice, cette méthode pratiquée régulièrement amène au calme intérieur, à un état de confiance en soi et de réceptivité. Une véritable présence à soi qui permet, dans la vie quotidienne, de rester maître dans les situations difficiles. »

Comment se déroule un cours ? La formatrice propose de s'arrêter sur chaque partie du corps l'une après l'autre, en effectuant des mouvements longs et continus qui installent une bonne assise. Puis les participants procèdent à des dissociations – mouvements différents exécutés simultanément –, par exemple faire tourner une épaule dans un sens, l'autre dans le sens contraire. Il y a aussi des exercices de « contractions statiques », contractions musculaires précédant un mouvement, mais sans faire celui-ci. Cela oblige à déplacer son attention vers une partie précise du corps. « Nous finissons la séance par des exercices allongés, précise encore Pascale Gorisse avant d'ajouter : j'ai vu Jean-Michel se transformer au fil des cours, avoir une plus grande stabilité, une vraie présence à lui-même et profiter pleinement de ce qu'il faisait. » ■

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *La Relaxation active* de Maurice Martenot et Christine Saïto. Paru pour la première fois en 1977, ce livre présente cette méthode d'une façon très pédagogique. Il est ponctué de nombreux exercices (Le Courrier du livre, 2004).

L'HISTORIQUE

L'origine des techniques de relaxation se perd dans celles des grandes méthodes orientales comme le yoga, l'ayurvéda, la méditation bouddhiste ou les arts martiaux « internes » chinois tel le qi gong. Cependant, dans chacune de ces pratiques traditionnelles, la relaxation a toujours été considérée comme une action, et non comme un moment de repos. Ce principe de relaxation active a été développé dans la première moitié du XXe siècle par certains thérapeutes, notamment Johannes Schultz (1884-1970) et le training autogène, ou Edmund Jacobson (1888-1983) et la relaxation progressive, méthodes à visée thérapeutique. En France, le musicien et pédagogue Maurice Martenot (1898-1980), également inventeur des ondes Martenot, un instrument de musique ancêtre du synthétiseur, a rénové l'enseignement musical au début des années 1930 grâce à une méthode psychopédagogique innovante et a créé les premiers jeux éducatifs musicaux. Pour aider ses élèves musiciens à avoir plus de liberté dans leurs gestes et à rester maîtres d'eux-mêmes pendant leurs prestations publiques, il a cherché le moyen de leur apprendre à se détendre par eux-mêmes. À la fin des années 1970, après des années d'essais et d'entraînement, il formalise sa propre méthode, la « kinésophie » (« sagesse du mouvement »), connue aujourd'hui sous le nom de relaxation active Martenot. Son approche non thérapeutique relève plutôt du développement personnel. Le terme « relaxation active » n'étant pas déposé, d'autres spécialistes de la relaxation l'utilisent aujourd'hui pour leur propre méthode.

LES PRATICIENS

Association Spirale. **Elle assure à la fois le développement de la relaxation active Martenot et la formation des professeurs, en deux ans, à Versailles et à Paris. On trouvera sur son site la liste des lieux de cours, limités pour l'instant à la région parisienne.**
Rens. : 01 39 18 45 51 et relaxation-active.com.

Fédération des enseignements artistiques Martenot. **Formation musicale, piano, ondes Martenot, arts plastiques, relaxation active, cette association représente officiellement les différents enseignements fondés sur la méthode Martenot. Le site présente la liste des professeurs dans toutes les disciplines, et des centres Martenot.**
Rens. : 01 53 48 10 17 et martenot.fr.



Devenez SOPHROLOGUE

en suivant une formation délivrant
un **Certificat Professionnel**
au niveau de qualification **reconnu par l'Etat**



Certificat Professionnel de niveau III

inscrit au répertoire National de la Certification Professionnelle !

- Formations ouvertes à tous
- 18 sessions par an (semaine ou week-end)
- Formation initiale de Sophrologue
- Formation de Spécialisation
- Paiement en plusieurs fois ou prise en charge possible

Vous êtes déjà sophrologue ou vous pouvez justifier de 3 années d'expérience salariale, associative ou indépendante ?

Obtenez le Certificat Professionnel de Sophrologue au niveau de qualification reconnu par l'Etat par un parcours VAE !

N'hésitez pas à nous consulter.

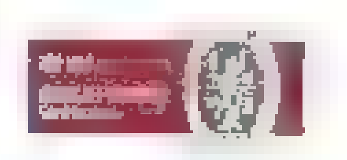
Organisme certifié
ISO 9001, NF et ISO 29990

Membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle
Membre actif de l'Observatoire National de la Sophrologie









Inscrivez vous dès maintenant : 01 43 38 43 90

www.sophrologie-formation.fr

Réservation : Stéphanie Lacroix - 01 41 34 76 41 - stephanie.l@psychologies.com

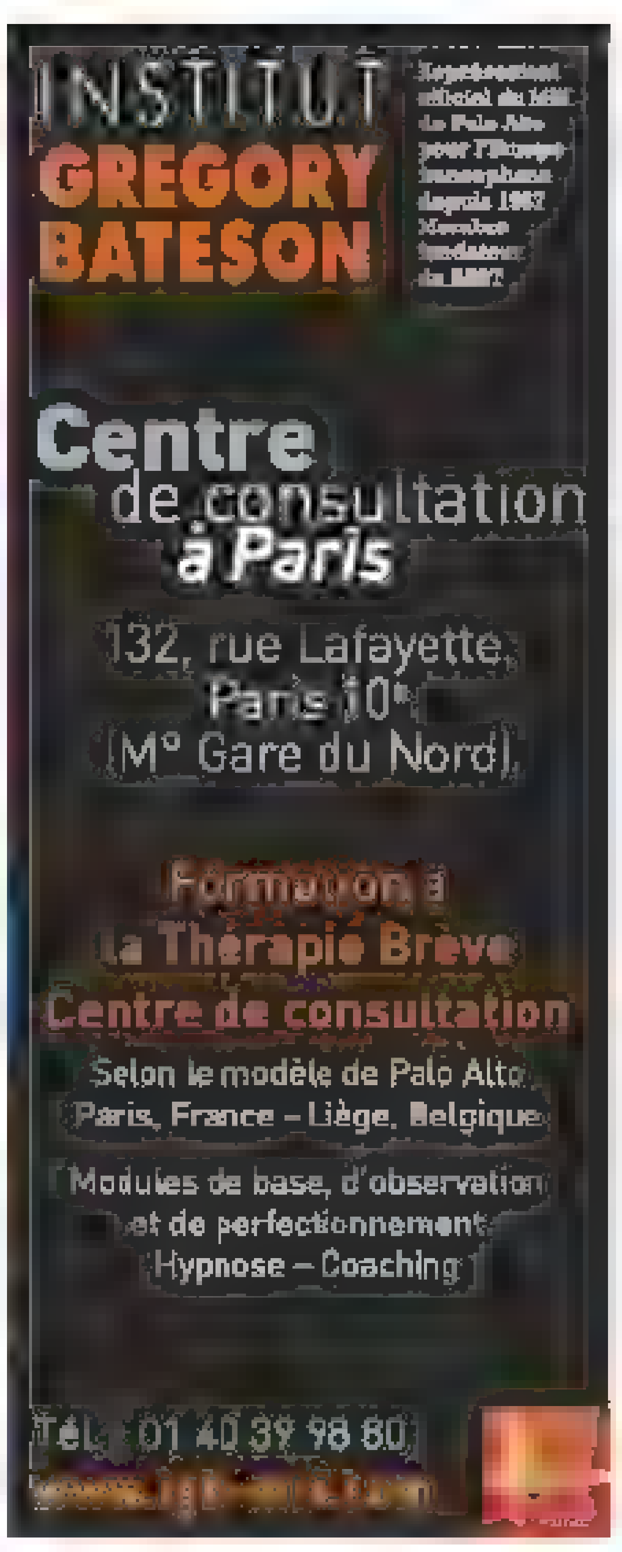
TOUTES DISCIPLINES

Formations Certif., Dév. Perso. Hypnose
Drainage, Réflexologie. Asst.manager
Renseignements : 06 98 11 70 00

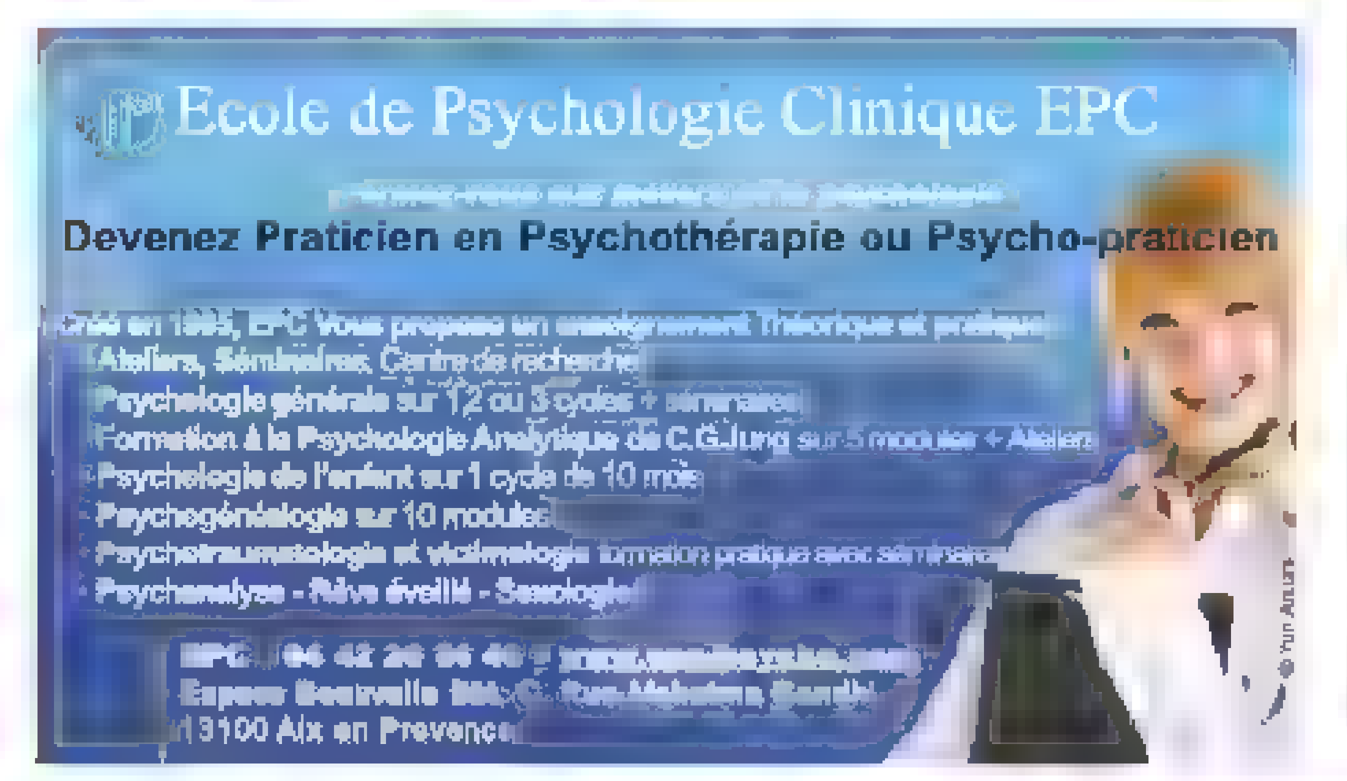
BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
01.48.74.43.60







NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS
Formation en Psychothérapie et Psychanalyse Intégrative diplômante
Enseignement supérieur
& Formation professionnelle
Rentrée 18 Février 2013
Soirée d'infos par le Directeur
Entrée libre - places limitées
Pour y participer
Tél : 01 40 13 05 52
Pour documentation & infos
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr







France-PNL

FRANCE PNL

www.france-PNL.com
contact@france-pnl.com - [illegible]

FORMATIONS CERTIFIÉES EN PNL :

- Technicien
- Praticien
- Maître-Praticien
- Enseignant en PNL

FORMATIONS :

- Coach certifié
- Formateur
- Estime et confiance en soi
- Charisme

ET SI LA RELATION HUMAINE ÉTAIT LA CLÉ DU BONHEUR ?

Créer une bonne relation avec soi-même et avec les autres : secret du bonheur et du bien-être.

Apprendre à se faire confiance pour aller vers les autres avec aisance et facilité.

Bien communiquer en famille, avec ses amis, au travail est une chose précieuse.

Beaucoup plus de choses que ce que l'on croit sont possibles, découvrez vos possibles.

AIMERIEZ-VOUS SAVOIR CE QUE LA PNL PEUT CHANGER DANS VOTRE VIE ?

Inscrivez-vous à nos soirées découvertes : 09 52 04 95 14

France-PNL - [illegible]
PARIS • AIX EN PROVENCE

SOPHROLOGIE

ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE DE PARIS
École Patrick-André Chéné
Auteur de
"Sophrologie Fondements et Méthodologie"
préfacé par A. Caycedo
Formations à Paris 15ème en week-ends ou journées
Prochains début de formation & Initiation
• 23 & 24/03/2013 • 20 & 21/04/2013
• 25 & 26/04/2013 • 23 & 24/05/2013
01 45 57 27 20
www.academie-sophrologie.fr

Psychologies, c'est
342 516 exemplaires
chaque mois
•
2 644 000 lecteurs
dont 1 831 000 femmes

ECOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante avec Elke Cosnon titulaire de C.E.P
Tél. 04.79.61.63.09 Fax 04.79.61.22.11
www.sophrotherapie.com

SOPHROLOGUE
SOPHROTHERAPEUTE
Ecole de Sophrologie et de Sophrothérapie Existentielle
agréée par la FF2P et l'EAP
Responsable : Jean-Luc COLIA
Formation de Sophrologue et de Sophrothérapeute
CEP : Certificat Européen de Psychothérapie
Paris Bordeaux Colmar
Secrétariat : 05-56-48-03-40 www.laeba.fr
www.alsace-sophrologie-formation.com



Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée d'Ile de France
• Formation diplômante de
Sophrologue et de Relaxologue
+ accompagnement à l'installation des diplômés
Accessible à tous
• Cursus Praticien et Maître praticien
permettant l'exercice légal de la **Sophrologie**

Dates de rentrée
formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien Sophrologue Maître Praticien
• **Promotion A :** rentrée le 15/10/2012
• **Promotion B (week-end)**
• **Formation de Maître Praticien ouverte à tous les sophrologues praticiens :** rentrée le 06/10/2012 rentrée le 17/11/2012 (week-end)
Rens. & Inscriptions
ESSA
01.60.13.01.42
06.89.43.57.48
www.essasophro.com
essa.sophro@wanadoo.fr

KINÉSIOLOGIE

Devenez Kinésiologue® professionnel
Plus de 15 ans d'expérience
Validation SNK et FE.DE.K.
Doc. gratuite au 04.78.30.56.28
www.espacekinesio.com

ENNÉAGRAMME

INSTITUT FRANÇAIS ENNÉAGRAMME
Documentation gratuite
66 Champs Elysées, 75008 Paris
www.enneagramme.com
Renseignements **01.44.35.71.72**

MASSAGE

TOULOUSE ECOLE PRIVÉE ARNIKA
Devenez praticien en médecine complémentaire, devenez technicien de bien-être - Tel : 05 61 37 02 67
contact@arnika.fr / www.arnika.fr

• **DEVENEZ THÉRAPEUTE MINCEUR**
Formation Pro en amincissement
Pour pro. de santé et reconversion
Paris Montpellier Macon
www.minciliance.fr - 06.23.41.37.20

ECOLE DU MASSAGE INTUITIF
■ Comprendre la détente
■ Savoir accompagner vers le mieux-être
■ Formation professionnelle au métier de Praticien en Massage Bien-être
■ En résidentiel : Pays de la Loire, Bourgogne
www.relaxologue.fr
Informations au Centre de stage La Parenthèse : 03 86 55 08 16
Formation agréée par la FFMBE

QI GONG

• **FORMATIONS - PROF. DE QI GONG**
Praticien en Massage Bien-être
Paris 7 Dépt. 08 Bruxelles
www.iteqg.com - 03.24.40.30.52

PNL

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux,
27, r. Coqs, 14400 Bayeux
02.31.21.47.53 / 06.81.97.64.29
communication-active-normandie.fr

Vous avez une **formation P.N.L** et vous **souhaitez** vous **former** à **L'hypnose** sans avoir à **refaire** un **cycle de P.N.L**
www.hypnotherapie-blois.fr
Tél : 02 54 78 84 29

RELATION D'AIDE

• **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers)
Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46 89 01 67
http://acpformations.free.fr

• **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris
www.groupe-etude-carl-rogers.com

LANGUES CULTURE

Vous écrivez ?
Nous recherchons de
NOUVEAUX AUTEURS
Diffusion - Réécriture - Presse
SERVICE MANUSCRITS :
Les Éditions *Elzévir* – 11 rue Martel (P/M)
75010 Paris – Tél. 01 40 20 09 10
www.editions-elzevir.fr





FORMATION MASTER SPÉCIALISTE EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

- Fondée par le Dr. Alfonso Caycedo, créateur de la sophrologie en 1960.
- Une méthode pratique, riche et cohérente structurée autour de 3 cycles et 12 degrés.
- Sofrocay - Académie internationale de Sophrologie Caycédienne® est la seule organisation internationale de formation en sophrologie qui respecte les droits de la propriété intellectuelle de l'œuvre du Dr. Caycedo.

UNE FORMATION DE QUALITÉ

- Destinée aux professionnels de la santé, de l'éducation ainsi qu'à toute personne intéressée par l'apprentissage de la Méthode Alfonso Caycedo.
- Dispensée dans 7 pays européens par le réseau des écoles déléguées selon un programme unifié.
- Constamment enrichie grâce à une recherche permanente et des mises à jour régulières (universités d'été, symposiums, stages d'actualisation de la Méthode).

UNE ORGANISATION INTERNATIONALE

- Une équipe dynamique et créative, dirigée par les Dr. Natalia Caycedo et Dr. Koen van Rangelrooij.
- La Sophrologie Caycédienne est présente dans le monde entier depuis plus de 50 ans et forte d'un réseau de 9.000 personnes.



Réservation : Nathalie Mercereau - 01 41 34 76 42 - nathalie@psychologies.com

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

[redacted]
Jocelyne Soulié - 06 74 55 52 66
Certifiée en Bio-Résonnance Cellulaire
Accomp. décodage mémoires du corps
Toutes problématiques. Chemin rapide
d'évolution vers autonomie, bien-être
Cadre éthique. Consultation
à domicile ou Centre de Naturopathie.

PARIS 5E – FONTENAY S/BOIS (94)
[redacted]
Hypnothérapeute diplômée de l'AFHE
et praticienne EFT
www.monhypnotherapie.com

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro.
Analytique jungien. Confiance en soi, diff.
relation., conflits, pbs couple, sommeil
stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 7E - 06 16 23 07 59
Mme Dominique STARK
Psychanalyste
Thérapie analytique

[redacted]
Psychothérapie et dév. personnel.
Stress, dépression, dépendances,
phobies. Hypn. Ericksonienne, PNL

PARIS 9E ET NEUILLY 92
[redacted] 53
Psychanalyste, Psychologue
Hypnothérapeute, boulimie, anorexie
analgésie, insomnie, sevrage tabac.
Skype. Anglais-espagnol

[redacted]
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation
Thérapeutique, Thérapie Brève
Ecole de Palo Alto. www.gb-mri.com

MAIRIE DE CLICHY (92) - 06 09 40 01 89
Mr Fernand Azinheira Viégas
Psychanalyste, sexologue. Clinique de
l'adolescent. Dépendances, dépression,
phobies, stress, coaching parental. Sur RV
et consult. à dom. Enfts, adultes, cples
www.fernandviegas.com

[redacted]
Psychologue, Stress, anxiété, état
dépressif. Souffrance au travail..
Diff. rel., familiales. Diff. scolaires.
Cheminer vers un mieux-être !

PARIS 14E ET 15E - 06 12 90 73 03
Lise Bellot
Conflits de couple : Des solutions
Thérapie - www.mediation-familiale.fr

PARIS 18E - MONTMARTRE
[redacted]
Thérapeute Relationnel. Thérapies
cognitives & comportementales
Travail sur la compréhension de soi
comportement de soi avec les autres

[redacted]
Valérie Carpentier - 06 15 48 77 68
Trouver en Soi ressources et capacités
pour mener une vie épanouie
www.sophrologie-etresoimeme.com

BRETAGNE

[redacted]
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophro. AT/PNL
Gestion stress : Relations. Santé-Exam.
Coaching dirigeants. Bilan parcours.
Profil perso/prof. motiv. -compétences.

PAYS DE LOIRE

CHOLET (49) - 02 44 09 35 34
Nguyen Isabelle
Thérapeute Transpersonnelle
Relaxologue - Art-thérapeute
Thérapies à distance (téléphone, Skype)

RHÔNE-ALPES

GRENOBLE (38) - 04 76 19 19 16
Nathalie Tissot
Psychologue Clinicienne / enfants
ados. adultes. Avis chirurgie bariatrique

STAGES

• **« DEVIENS CE QUE TU ES »**
Les séminaires intensifs, chemin
vers la libération, l'Eveil
A.. de Paris - 26 au 30 décembre
[redacted]

• **CET HIVER, NORMANDIE, 108 KM PARIS**
Stage résidentiel développement
personnel par l'écriture du récit de vie
06 25 53 58 12 - Ph. Costa, écrivain
psychan. - www.stageecriresavie.info

• **FORMATION LOGOTHÉRAPIE V. FRANKL**
«A la découverte du sens de notre vie» par
Léo Abrami, analyste existentiel, Arizona
20-21/12, Paris 15 - www.logotherapy.us

• **RÉVEILLON DU 31 DÉC. À VEZELAY**
Dîner aux chandelles. Concert Chant
Grégorien. Visite symbolique basilique
Patricia Martin Tél. : 06.15.83.50.18
[redacted]



ECRITURE

[redacted]
Cours d'écriture littéraire par
correspondance. Travail sur
manuscrits. 83, rue des Couronnes,
75020 Paris. Tél/Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr



recherchent
de **nouveaux auteurs**

• *Envoyez vos manuscrits*
Editions Persée
29 rue de Bassano
75008 Paris
Tél **01 47 23 52 88**
www.editions-persee.fr

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

• **RESPIRATION HOLOTROPIQUE**
avec facilitateur formé par Stan Grof
Groupe et individuel dans toute la
France. Rens. : 06.80.53 09 71
www.martineluquiau.com

ad-â-mael
von Singer
déprogrammation par
PSYCH-K®, ADN,
travail énergétique
multidimensionnel, nature ..
intégration d'Être
en transmigration / Walk-In
Skype possible
français, allemand, anglais
www.adamael-therapeute.ch
contact@adamael-therapeute.ch
portable: 0041(0)798219133

SOPHROLOGIE

Découvrez LA SOPHROLOGIE
auprès de nos professionnels



www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

JEUX POUR ENFANTS



VACANCES AUTREMENT

• **JEÛNE ET RANDONNÉE**
en décembre, janvier et février dans le Sahara Tunisien. 04.75.27.41.58
www.jeune-et-meharee.com

• **VOYAGES INTÉRIEURS INITIATIQUES**
Dév. personnel et spirituel. Aventure du Beau, dans les lieux porteurs d'énergie. Egypte, Inde, Ayurveda. 05.57.97.30.82
www.voyages-interieurs.com

COACHING DE VIE

• **COACH PERSONNEL & PROFESSIONNEL**
Bien-être, équilibre et assurance. Aisance relationnelle. Estime de soi
[redacted]

[illegible]

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT**
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper. Tél. : 02.98.55.33.96
ccia@orange.fr

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc gratuite ttes régions sous pli discret
0800.02.88.02 - Appel gratuit

• **H.41A, GÉOMÈTRE EXPERT,**
expert immobilier, excell éduc, cultivé, pass. golf, plongée, voile, rel. humaines renc JF 30/40 «sincère, spontanée»
[redacted]

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

• [redacted]
phys, attentif aux autres aimt. voys., resto., marche, peinture... renc F 55/65 «ayt réelles qualités de coeur»
[redacted]

• **JF. 29A., PROFESSION MÉDICALE, TR. JOLIE**
brune, alt tendresse, féminité, et joie de vivre, aimt nat., mus., sports, renc. H. 25/40 «attentif»
[redacted]

• **F. DE COEUR, F. D'ESPRIT, F. DE QUALITÉ,**
60a. Chargée de mission, tr. jolie silhouet., gd yx noirs, aimt. tennis, sports nautiques, expos..., renc H. âge indiff., «positif».
[redacted]

• [redacted]
ou amoureuses, dans votre région. 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

[illegible]

• [redacted]
désire rencontrer un homme pour construire une belle histoire !
Ecrire Journal, Réf.Psy. 324/01

• **H. 48A., OFFRIRAIT MONTAGNE DE**
tendresse à JF + belle à l'intérieur qu'à l'extérieur pour partager joies d'être à deux avec humour, bonheur
rire et complicité. Rdv : 06.61.63.14.30

[illegible]

• **FEMME, 52 ANS, YX BLEUS, BLONDE,**
profession libérale, sociable, cherche rencontres amicales femmes et hommes, du même âge, à Paris
Ecrire au journal, Réf. Psy. 324/02

Grande Braderie de la Mode AIDES

Plus de 100 maisons de prêt-à-porter, de créateurs, de sites de vente en ligne, de designers, de parfumeurs et d'éditeurs de livres d'art se mobilisent aux côtés de AIDES pour permettre à l'association de collecter de nouveaux fonds dans le cadre de ses programmes de lutte contre le VIH/Sida et les hépatites.

Chez BETC
85-87, rue du Faubourg-Saint-Martin
75010 Paris
les 7, 8 décembre (11h-20h)
et le 9 décembre (11h-18h)
Parrainée par Gabriella Cortese-Rioufol
créatrice d'Antik Batik

Chez Rouge Belle de Mai
47, rue Fortuné-Jourdan
Marseille 13003
le 20 décembre (16h-20h)
le 21 décembre (11h-20h)
et le 22 décembre (11h-18h)
Parrainée par Maryline Bellieud-Vigouroux

braderiedelamode.aides.org

PSYCHOLOGIES OBSESSION ELLE TECHNIKART TÊTU le Parisien

plus de services pour mieux-vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM



A NOS LECTEURS & INTERNAUTES

Vous recherchez une formation pour votre **bien-être personnel** ou pour vous **réorienter** professionnellement ?

Retrouvez toutes les offres de nos organismes de formation sur

www.psychologies.com/formation/home

En quelques **clics**, notre **moteur de recherche** vous donnera accès directement à :

- leurs propositions de formations ou de stages en développement personnel.
- tous nos conseils, toutes les réponses aux questions que vous vous posez avant de démarrer une formation.
- la description des disciplines auxquelles vous pouvez vous former.

Ils nous ont fait **CONFIANCE** :

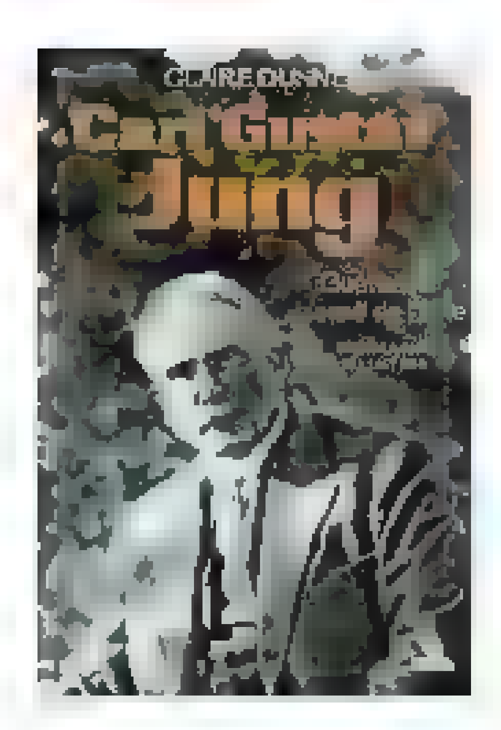
- **Ecole du corps conscience**
- **IFFP**
- **IRETT**
- **Praxisa**
- **ISTHME**
- **Institut de formation sophrologie**
- **ICH**
- **ANDC**
- **IFHE**
- **Savoir Psy**
- **Ephilogie**
- **Institut de formation Joël Savatofski**
- **EPC - Ecole de Psychologie Clinique**
- **ECH Tellergium**
- **IFPNL**
- **ADNR Formations**
- **CLK Formation**
- **Ecole du toucher psychocorporel**
- **Cenatho**
- **Ecole Parisienne De Gestalt – EPG**
- **Institut Hoffmann France - SAT**
- **Happytude**
- **Artec Formation**
- **Aicha Bosc**
- **Ecole Plénitude**
- **Véronique Brousse**
- **Centre d'Etudes en psychodrame et techniques d'action**
- **Le Dojo**



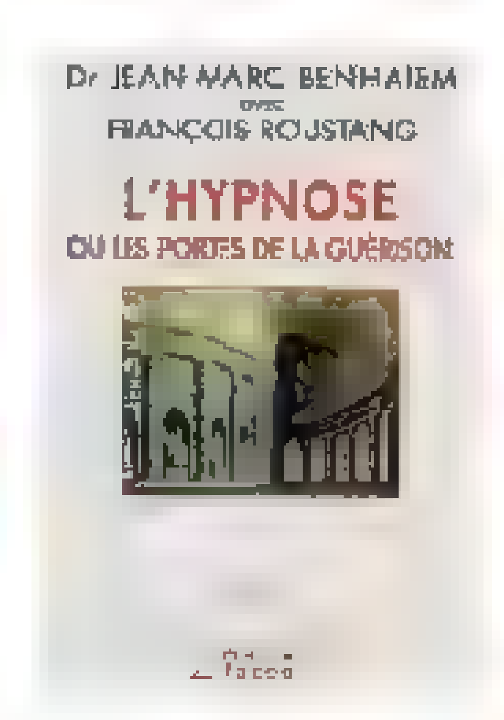
Chérie
Disney
LES MONDES DE RALPH
EN 3D ET EN 2D
LE 5 DÉCEMBRE
AU CINÉMA
A NOËL
DÉCOUVREZ
UNE BELLE HISTOIRE
D'AMITIÉ TAILLE XXL
ECOUTEZ CHÉRIE FM
DU 03 AU 07 DÉCEMBRE
ET GAGNEZ UN VOYAGE
EN FAMILLE À DUBAÏ.
Chérie FM
et sur cheriefm.fr
TOUTES VOS CHANSONS PRÉFÉRÉES NON STOP
© 2012 Disney

Notre sélection du mois

Pages coordonnées par ERIK PIGANI, avec ELSA GODART, CHRISTINE SALLÈS et MARIE-FRANCE VIGOR











PSYCHOLOGIE

Carl Gustav Jung
C. Dunne

Pour nous faire découvrir Jung, l'écrivaine et conférencière australienne Claire Dunne a eu la bonne idée d'échapper à la biographie chronologique conventionnelle : elle nous fait explorer sa vie à travers sa théorie et ses grands concepts.
Tout en éclairant ses propos d'illustrations soigneusement choisies, d'extraits de lettres et de témoignages, elle explique comment Jung a changé notre vision de la psychologie avec sa notion d'inconscient collectif et en accordant une juste place à la spiritualité. C'est-à-dire à la vraie nature de l'âme. Une excellente initiation à l'œuvre du fondateur de la psychologie des profondeurs.
Dervy, 274 p., 24,95 €.

Une danse borderline
L. Hawkes

L'histoire d'Ivana peut se lire comme un roman : elle a rompu avec sa mère et hait son ex-mari. Elle a des humeurs variables et fait subir d'atroces crises à son entourage. Poussée par le sentiment de vivre au bord du chaos, elle entame une psychothérapie avec Mathilde. Ensemble, elles vont tenter de vaincre la maladie.
C'est par ce récit que la psychologue Laurie Hawkes, spécialisée en analyse transactionnelle, a décidé de nous faire entrer dans l'esprit d'une personnalité limite, mais aussi dans sa souffrance. Une approche originale pour nous faire ressentir, donc mieux comprendre, ce trouble de la personnalité.
Eyrolles, 258 p., 18 €.

L'Hypnose ou les Portes de la guérison
J.-M. Benhaiem avec F. Roustang

Praticien hospitalier, Jean-Marc Benhaiem a créé, il y a plus de dix ans, le premier diplôme universitaire d'hypnose médicale. Il a découvert cette discipline auprès du psychiatre et psychanalyste Léon Chertok (1911-1991), l'un des grands spécialistes français de l'hypnose. Pour ce livre, il est secondé par François Roustang, autre grand pionnier de cette méthode, et a recueilli l'avis de divers praticiens en vue de nous expliquer comment et pourquoi ce processus est porteur de guérison. Un ouvrage clair, plutôt destiné aux professionnels et à ceux qui suivent une formation en hypnose clinique, médicale ou thérapeutique.
Odile Jacob, 210 p., 22,90 €.

Jouer
R. Hamayon

Les études sur l'historique et la psychologie du jeu sont très rares, peu de professionnels de la psy – hormis dans le domaine de l'éducation – s'étant penchés sur le sujet. Pourtant, les pratiques du jeu existent depuis que le monde est monde, et ne sont pas forcément synonymes d'amusement ou de loisir : certaines sont parfois très sérieuses et peuvent revêtir un caractère sacré.
Sous-titré « Une étude anthropologique », l'auteure a fait son étude de terrain principalement en Mongolie et en Sibérie ; cet essai remarquable s'appuie également sur la psychologie cognitive pour nous faire découvrir les mécanismes psychiques du jeu et de la ritualisation, les modes relationnels, la fonction des émotions ou de la spiritualité. Un ouvrage de haut niveau, assez spécialisé, mais parfaitement accessible.
La Découverte, 376 p., 26 €.

PSYCHANALYSE

Maurice Merleau-Ponty et la Psychanalyse
T. Ayouch

La philosophie de Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) – à ne pas confondre avec son cousin le philosophe des sciences Jacques Merleau-Ponty – repose sur l'étude de la conscience et sur la psychanalyse s'attachant à l'inconscient. Or, rien a priori ne semble rapprocher ces deux disciplines.
Pourtant, comme le montre le psychanalyste Thamy Ayouch, en s'intéressant à la

forme, à la chair, à l'existentialisme, à la phénoménologie, Maurice Merleau-Ponty flirte souvent avec l'inconscient. De quoi établir un rapprochement, où les différences sont plus fondamentales que les similitudes. Une lecture parfois ardue.
Le Bord de l'eau, 204 p., 18 €.

Freud avec les écrivains
E. Gómez Mango et J.-B. Pontalis

Rédigé à quatre mains, cet ouvrage établit les liens et les influences entre psychanalyse et littérature, et plus précisément entre Freud et les écrivains : ceux qu'il a lus (Shakespeare, Goethe, Schiller, Heine, Dostoïevski...) comme ceux avec qui il a correspondu (Stefan Zweig, Arthur Schnitzler, Thomas Mann...). Au fil des pages, on découvre la relation particulière que le père de la psychanalyse a entretenue avec les lectures qui ont constamment nourri ses analyses comme ses propres écrits. Un livre enivrant, qui porte un autre regard sur ces grands auteurs.
Gallimard, 400 p., 21 €.

Les Relations perverses
C.-L. Cziffra

Dans cet ouvrage passionnant, la psychanalyste Claire Lucie Cziffra aborde la question des « perversions narcissiques » à travers l'analyse de huit contes de Grimm. *Le Petit Chaperon rouge* lui permet de décrypter la perversion du prédateur (le loup, bien sûr), avec *Peau d'âne*, elle évoque la figure de l'inceste... Autant d'illustrations qui permettent de mieux comprendre ce qui se joue dans les relations perverses – notamment ce qui nous retient de fuir le danger –, mais aussi dans le but d'en déjouer les pièges.
Eyrolles, 230 p., 18 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La Ferveur de vivre
J. Salomé

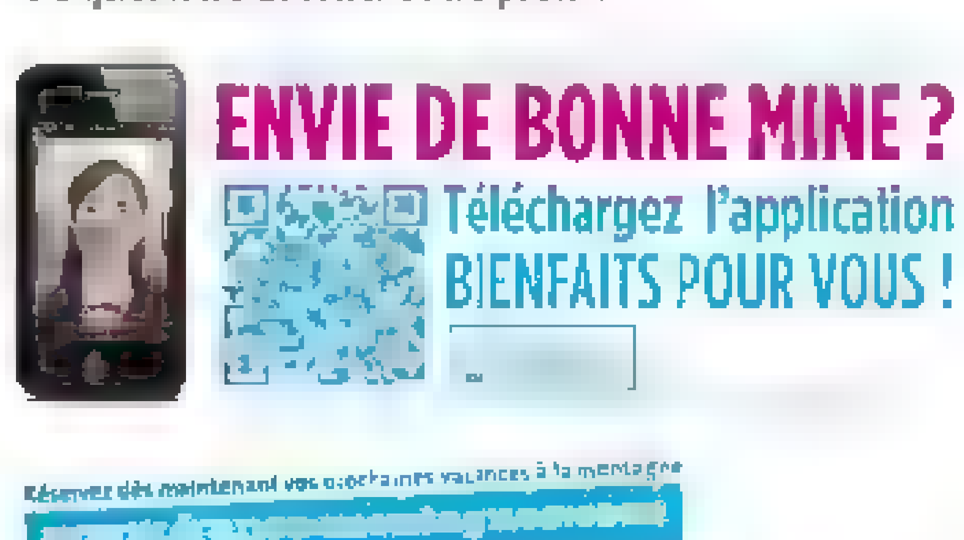
Difficile de ne pas se laisser emporter dans le flux revigorant de cette centaine de petits chapitres d'un Jacques Salomé se racontant, tantôt rêveur, tantôt incisif, pour mieux partager son expérience. De la quête du bonheur à la fidélité à soi-même, de l'éducation aux amitiés toxiques, de l'art d'être ensemble à la différence entre besoin et désir, le célèbre conférencier laisse courir sa pensée autour d'une multitude de thèmes du quotidien. Avec un but avoué : nous faire comprendre que les temps de crise personnelle ou collective nous permettent d'insuffler un peu plus de vie à la vie... À méditer le soir au coin du feu.
Albin Michel, 322 p., 19,50 €.

Le bonheur est dans la citrouille
G. Azzopardi

« **M**ême si l'on ne peut chercher sciemment le bonheur comme on irait ramasser des citrouilles au fond d'un potager, on peut adopter de bons réflexes pour être heureux. » Voilà l'idée que développe le psychosociologue Gilles Azzopardi dans cet ouvrage alliant avec bonheur analyse et pratique, humour et sérieux. Il >>>



L'heure du rendez-vous des freestyleurs a sonné...
Ça va rider à l'espace nouvelle glisse !
Un véritable festival de figures, relayées en temps réel sur la toile. Les réseaux sociaux vont aimer ça.
De quoi faire décoller votre profil !





Une fin d'année heureuse et positive !

[NOUVELLE COLLECTION]

N'OUBLIE PAS D'...!

• Un roman initiatique nouvelle génération, un véritable "simulateur de vie" ! • 6,90 €

[NOUVEAUTÉ]

Heureux comme mon chat

• Une sagesse féline à suivre pour ronronner de bonheur ! •

[NOUVEAUTÉ]

CAHIER

• Enseignant et expert en psychologie positive, Y.-A. Thalmann est l'auteur de nombreux ouvrages de référence sur le bonheur. • 6,90 €

• Chercheur en psychologie des émotions, Ilios Kotsou est un spécialiste de la psychologie positive. • 15,20 €

jouvence
ÉDITIONS
www.editions-jouvence.com







>>> nous initie aux fondements de la psychologie positive tout en nous invitant à modifier nos comportements quotidiens, tels que s'accepter de manière inconditionnelle, faire la paix avec son passé, être soi-même, s'accorder le droit à l'erreur, apprécier l'instant présent... Des notions désormais bien connues, mais toujours utiles à redécouvrir.

First Éditions, 320 p., 19,95 €.

Mettre de l'ordre en soi

O. Clerc

C'est parce que nous mélangeons de plus en plus souvent le réel et le virtuel qu'Olivier Clerc, animateur en développement personnel, a conçu une méthode simple pour ne plus confondre notre vécu avec nos croyances, nos constructions mentales avec des faits vérifiés, nos intuitions avec des hypothèses.

Simple à utiliser, son « tamis à quatre étages » permet de trier, séparer et classer en nous toutes les informations et les stimuli qui nous encombrent ou qui ne sont pas à la bonne place. Résultat : un mental plus clair, une communication plus saine, des décisions plus rapides et solidement fondées, des émotions mieux gérées... Une démarche qui se justifie aujourd'hui pleinement.

Guy Trédaniel Éditeur, 208 p., 17 €.

La Rébellion positive

I. Méténier et H. Aguini

Face à un patron ou un conjoint malveillant ou culpabilisateur nous subissons souvent en silence, ses maltraitances par peur de l'exclusion. Au risque de perdre toute confiance personnelle, voire de tomber malade. La rébellion positive, constructive, ne vise pas à tout casser. Elle consiste à s'affranchir calmement des humiliations et des pseudo-valeurs des autres, en commençant par écouter ses ressentis profonds.

Une psychosociologue et un coach encouragent efficacement à faire des choix en adéquation avec soi, à se fixer des objectifs légitimes. Puis à les tenir en les exprimant, sans forcément s'exposer à une rupture. Quand on change soi-même, les réactions des autres se modifient et peuvent, elles aussi, se révéler positives.

Albin Michel, 192 p., 15 €.

Je dis (enfin) oui à mon projet de vie !

C. Labarde

Et si vous arrêtiez de vous raconter des histoires, de vivre en prisonnier à côté de votre vie, pour devenir vous-même au lieu d'essayer de devenir quelqu'un ? Et si, par conséquent, vous définissiez enfin vos vraies priorités personnelles et professionnelles ? Voilà ce que propose, avec





beaucoup d'énergie communicative, l'auteur coach et consultant. Des cas concrets et de bons exercices d'introspection ponctuent chaque étape de cette véritable méthode visant à passer un contrat moral avec soi-même et à l'honorer.
Eyrolles, 200 p., 11,90 €.

Les Quatre Accords toltèques
D.M. Ruiz

On ne présente plus ce best-seller international qui a aidé des milliers de lecteurs à découvrir le sens de la liberté personnelle en pratiquant au quotidien ces simples préceptes de vie : « Que ta parole soit impeccable », « Ne réagis pas de façon personnelle » « Ne fais pas de supposition », « Fais toujours de ton mieux ». Pour les fêtes de fin d'année, voici une édition spéciale en tirage limité, illustrée par le peintre Nicholas Wilton.
Jouvence Éditions, 148 p., 16,90 €.

SPIRITUALITÉ

Les Religions, le Sexe et Nous
A. Godefroy

Originale autant qu'inédite, cette analyse de la place de la femme et de la sexualité dans les quatre grandes religions, juive, chrétienne, musulmane et bouddhiste. Avec son regard journalistique, qui lui permet une approche « objective », Aurélie Godefroy restitue une lecture précise de textes trop interprétés par les théologiens. Désir, plaisir, virginité, libido, devoir conjugal, prostitution, homosexualité, déviances... Sur ces sujets, la jeune présentatrice de l'émission *Sagesses bouddhistes* (sur France 2) a réalisé un travail remarquable vu l'abondance des sources, pour nous donner non le « message » des religions, mais le sens profond des textes sacrés relatifs à la sexualité.
Une étude étayée par de sérieuses références et une quantité d'informations, rédigée dans un style fluide qui rend ce livre aussi passionnant qu'agréable à lire. Préfacé par Frédéric Lenoir.
Calmann-Lévy, 240 p., 17 €.

Nous irons tous au paradis
M. Balmary et D. Marguerat

La psychanalyste Marie Balmary et le théologien Daniel Marguerat engagent un dialogue sur la question du Jugement dernier. Ils constatent que notre société a évacué la question d'un « Dieu juge » au profit d'un « Dieu amour ». Mais cela ne résout pas le problème de savoir ce qui nous attend après la mort : jugement, néant, paradis, enfer ?
Au fil de leur réflexion, les auteurs décortiquent les >>>



Besoin de décompresser ?
Goûtez l'air pur et la sérénité du moment.
Ceux que vous aimez sont sur les pistes, et vous, en pleine relaxation... C'est bon d'être à la montagne.



Réservez dès maintenant vos prochaines vacances à la montagne
www.france-montagnes.com



Françoise Sagan
racontée par son fils

Denis Westhoff
Sagan et fils
Stock

« Il est le fils unique d'une légende qu'il voudrait bien débarrasser de sa légende. Pour la première fois, Denis Westhoff se souvient de sa mère qu'il a tant aimée. »
Jérôme Garcin, *Le Nouvel Observateur*

« Une mère épatante qui lui a appris la liberté, l'indignation, l'enthousiasme et le goût de la lecture. »
Bernard Pivot, *Le Journal du Dimanche*

« Avec ce tendre portrait, Denis Westhoff sait qu'il a, avec cette légende irrésistiblement attrayante, *de jolis comptes à régler.* »

Stock







>>> Écritures bibliques, juives et chrétiennes, et les analysent en profondeur. Au final, ils restituent une pensée vivifiante sur ... la vie.
Albin Michel, 280 p., 18 €.

PHILOSOPHIE

Quelques Grammes de philo dans un monde de pub
G. Vervisch

« **N**e passons pas à côté des choses simples » est prétexte à penser la nature, « C'est le jeu, ma pauvre Lucette ! » questionne le bonheur ; « Parce que vous le valez bien » ouvre une réflexion sur la connaissance de soi. Avec brio, Gilles Vervisch, professeur de philosophie, détourne les slogans publicitaires pour les rapprocher des grands concepts philosophiques. Une lecture où la légèreté du verbe côtoie la justesse des analyses. À ne pas manquer.
Max Milo, 192 p., 16 €.

ÉDUCATION

Au cœur des premiers liens
M. Dauverné

On le sait, l'échange et les contacts ont du sens pour le bébé : plus ses parents prennent du plaisir à ces relations, plus elles sont sécurisantes pour lui. Mais quand, au stress de notre vie quotidienne que l'enfant ressent, s'ajoutent ses comportements « inexplicables » (il pleure, ne dort pas...), cela crée de sérieuses sources d'anxiété pour l'adulte. Une psychothérapeute formée à la thérapie comportementale et cognitive explique avec simplicité ce qu'est l'attachement, comment se structure la personnalité selon les liens établis dès la naissance, et surtout comment apprendre de ses erreurs d'éducateur pour les rectifier.
Odile Jacob, 256 p., 21,90 €.

C'est moi qui décide !
J. Faull

Les petits conflits de pouvoir avec les enfants autour du rangement, de l'heure du coucher, des devoirs ou d'une sortie à vélo tournent facilement au rapport de force que, parents, vous n'êtes pas toujours sûrs de gagner. Alors canalisez votre impulsion première (« C'est comme ça ») et vos angoisses (« Tu vas tomber »), et identifiez plus objectivement, à l'aide de ce livre, la difficulté qui se présente. Puis adaptez votre réponse : tenez bon, transigez ou lâchez prise, c'est selon. Ces conseils très pragmatiques d'une conseillère américaine en pédagogie devraient alléger bien des ambiances familiales.
JC Lattès, 218 p., 12,50 €.

La Revanche des nuls en orthographe

A.-M. Gaignard

Un mauvais apprentissage de la lecture peut mener tout droit à la dysorthographie. La dyslexie en est rarement la cause, mais le handicap demeure réel jusque dans la vie professionnelle, où le recours à l'écriture s'est accru (mails, formulaires, Facebook, SMS...). L'auteure, qui en a elle-même souffert, a mis au point de nombreux moyens mnémotechniques pour ne pas être prise quotidiennement pour une analphabète. L'ouvrage permet de se réapproprier les mots en reprenant confiance en soi, enfant ou adulte. Et il vilipende au passage un système scolaire normatif qui a vite fait de disqualifier des élèves qu'il a lui-même mis en difficulté.

Calmann-Lévy, 256 p., 16,90 €.

BEAUX LIVRES

Sigmund Freud

R. Sheppard

Une lettre traitant du « cas Dora », des notes manuscrites sur le « cas de l'homme aux rats », un schéma illustrant sa théorie de la sexualité, des extraits de son journal intime... Voici quelques exemples de l'intérêt historique de ce grand livre, enrichi de plus de cent cinquante illustrations et de quinze précieux fac-similés détachables retraçant la genèse des théories qui ont rendu le père de la psychanalyse célèbre. Ces documents permettent à l'auteur de nous faire découvrir un Freud plus humain, avec ses doutes et ses erreurs, ses relations, son combat avec ses propres névroses et ses tentatives désespérées de se comprendre lui-même.

Larousse, 96 p., 29,90 €.

La Botanique de Rousseau

J. Starobinski, A. Grosrichard et J.-M. Drouin

On sait que ses *Rêveries d'un promeneur solitaire* ont été fondatrices de l'autobiographie littéraire, on se souvient aussi que, dans le domaine de la philosophie politique, il prônait la souveraineté des peuples, ou encore que, dans le domaine de l'éducation, il insistait sur la préservation des qualités naturelles de l'enfant.

Ce que l'on connaît moins de Jean-Jacques Rousseau (qui était aussi un musicien émérite), c'est sa passion pour la botanique. À partir de 1771, l'illustre philosophe envoie à la parente d'un ami huit lettres simples et méthodiques sur l'anatomie des plantes, afin qu'elle puisse initier sa petite fille de 5 ans à la connaissance et à l'amour des fleurs. Dans la collection de fac-similés "Sources", voici la reproduction exacte de ses lettres, ainsi que certains autres de ses textes sur les plantes, illustrés de soixante-cinq planches peintes par Pierre-Joseph Redouté.

Un superbe livre, complété par des présentations, des analyses et des informations, propre à donner envie de se lancer soi-même dans la botanique, une profession malheureusement en voie de disparition...

PUF, 376 p., 39 €.

>>>



Ils n'ont jamais été aussi motivés pour apprendre !
Les écoles de ski accueillent vos enfants à partir de 3 ans. Club Piou-Piou, ourson, flocon, stages multi-glisses... Ils seront si fiers de leurs étoiles !



Réservez dès maintenant vos prochaines vacances à la montagne





Ernest et Célestine… Deux héros mythiques et magiques créés il y a trente ans par Gabrielle Vincent, l'une des plus grandes auteures pour enfants. Deux héros que fait revivre aujourd'hui Daniel Pennac dans son nouveau roman. Une histoire forte et tendre, à la Pennac, qui s'adresse à notre âme d'enfant, mais pas seulement.

casterman







Mariage, petites histoires du grand jour

J.-C. Kaufmann

Notre sociologue attitré, chroniqueur à *Psychologies* (p. 126), a recueilli de nombreux témoignages de noces dans cet album aussi exceptionnel que l'événement dont il nous conte la saga de 1940 à aujourd'hui. Tout y est, abondamment illustré de photos de famille ou tirées de magazines : le contexte, les premiers émois, les joies et les contraintes familiales autour de la cérémonie, les angoisses à propos de la robe ou du coiffeur, l'amour qui dure, et surtout une formidable analyse rétrospective de l'évolution des mœurs et des coutumes en soixante-dix ans. À la fois émouvant et très amusant, voilà un cadeau à offrir à ceux qui hésiteraient encore.

Textuel, 180 p., 39,90 €

Dieux, modes d'emploi

É. Barnavi

Publié à l'occasion de l'exposition « Dieu(x), modes d'emploi » (à Paris, au Petit Palais, jusqu'au 3 février), ce livre fait la part belle à l'illustration pour nous offrir un aperçu original de l'un des rares phénomènes humains véritablement universels : le religieux. Centré autour de l'expérience spirituelle plutôt que sur la théologie, on y découvrira les rites, les formes de pratique, les dogmes et tabous, les fondateurs… Une approche parfois surprenante par ses choix, loin des sentiers battus des livres sur les religions.

André Versaille Éditeur, 272 p., 35 €.

SOCIÉTÉ

Un nouveau monde en marche

L. Muratet et É. Godinot

Construit autour de l'espoir en un monde non violent, spirituel, équitable et durable, ce livre réunit les témoignages de personnalités qui nous racontent comment ils tentent de transformer cet espoir en réalité. Matthieu Ricard, Marc de Smedt, Annick de Souzenelle, Christophe André, Jean-Marie Pelt, Thomas d'Ansembourg et une vingtaine d'autres invités nous proposent une autre vision de notre avenir, à travers le travail qu'ils effectuent dans leurs disciplines respectives (on pourra retrouver une partie de ces entretiens en vidéo sur blog.altereco.com). Un livre riche en idées, à méditer pour participer, à la mesure de ses moyens, à ce nouveau monde. Utopie ? Pas forcément : quand autant de volontés se tournent vers un même but, ce n'est plus une utopie, mais une émergence.

Éditions Yves Michel, 416 p., 22 €



Réparons la terre

W. Maathai

Parmi les voix importantes qui se sont élevées pour « réparer la terre et réconcilier l'homme avec la nature », celle de Wangari Maathai fit date. Cet essai posthume permet de retrouver la lauréate du prix Nobel de la paix 2004, qui s'est éteinte en 2011. « Si nous ne décidons pas d'enclencher ce processus de guérison, la planète pourrait à son tour ne plus prendre soin de nous », souligne la militante féministe et écologiste. Ce livre testamentaire rappelle quelques-unes des valeurs qui ont fondé son combat : religion, foi en l'homme, réflexions citoyennes sur l'écologie... Une analyse à partager.

Éditions Héloïse d'Ormesson, 190 p., 18 €.



De là où tu es

C. Vassé

« **D**epuis que tu es parti, j'ai l'impression que je sais mieux qu'avant apprécier la présence de mes amis, que ton absence, au lieu de me contraindre à me rétracter sur notre passé, me rend plus sensible à la bienveillance. Et aussi à la malveillance. » Ces mots sont ceux d'une femme qui a aimé un homme plus âgé et marié. Le lecteur est pris dans le filet de cet étalage de sentiments, s'interrogeant sur le pourquoi de cette confession. Une sensation qui fait place, progressivement, à d'autres réflexions. Comment porter le deuil d'un homme marié à une autre ? Que raconter, plus tard, à l'enfant né de la passion entre cet homme, le réalisateur Claude Miller (mort en 2012), et la narratrice ? Un témoignage de vie parfois impudique, mais d'une bouleversante sincérité, qui rappelle à quel point les choix de vie sont difficiles quand il est question d'amour.

Stock, 228 p., 18 €.

ROMANS

La Maison du vent

T. Hardie

Les éditions Les Escales, qui fêteront en janvier leur premier anniversaire, publient un texte foisonnant signé d'une romancière australienne férue de divination et de magie. Deux histoires s'entremêlent : l'une, contemporaine, celle de Madeline en 2007 ; l'autre, bien plus ancienne et envoûtante, démarre avec Mia dans la Toscane de l'an 1347. Une maison et le souvenir d'un fantôme tisseront d'étranges liens entre ces deux femmes. Chemin faisant, vous vous intéresserez à la cuisine italienne, à l'art, à la religion, aux orages et au jardinage. Une fiction initiatique réjouissante.

Les Escales, 480 p., 22,50 €.

>>>

VERSAILLES COMME VOUS NE L'AVEZ JAMAIS LU

« Le Versailles de Louis XIV brille, grouille et pullule sous la plume d'Eve de Castro qui épingle la morgue des grands pour mieux rendre justice aux petits. »

Françoise Dargent, Le Figaro littéraire

EVE DE CASTRO
LE ROI DES OMBRES
Roman
Robert Laffont

Également disponible en version numérique

Robert Laffont www.laffont.fr

LE NOUVEAU ROMAN DE
Gounelle
Gounelle
Le philosophe qui n'était pas sage
KERO
PLON KERO

Le Collier de la colombe

R. Alem

Abourrouss : quel nom étrange pour démarrer ce roman, qui inaugure "La Cosmopolite noire", la collection « polar » de littérature étrangère des éditions Stock. « Je ne voudrais pour rien au monde ressembler à la ruelle des Démunis, qui rassemble autour de feux de camp tous ceux qui mendient leur croûte et leurs nippes », s'insurge Abourrouss, l'un des quartiers de La Mecque où vient d'être trouvé un corps. Un narrateur immatériel qui, ici, fustige une société arabe corrompue. L'inspecteur Nasser conduit l'enquête, il sera un autre de vos guides dans ce polar érudit.

Stock, 776 p., 24 €

DVD

Être psy, vol. II, de la psychanalyse à la psychothérapie

Réalisé par D. Friedmann

Le premier coffret *Être psy*, paru en 2009, regroupait les films que Daniel Friedmann avait réalisés sur de grands psychanalystes français entre 1983 et 2008. Le sociologue poursuit son investigation en filmant seize psychothérapeutes d'approches très différentes, tels Christophe André pour le comportementalisme, Marie-Rose Moro pour la thérapie transculturelle, Olivier Chambon pour la thérapie chamanique... Un bel outil de réflexion destiné à tous.

Éditions Montparnasse, coffret huit DVD.

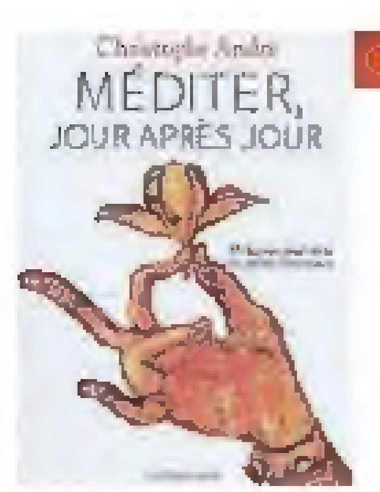




Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* OCTOBRE 2012

Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.



PSYCHOLOGIE

1 Méditer, jour après jour — Christophe André — L'Iconoclaste, 2011

2 Sérénité — Christophe André — Odile Jacob, 2012

3 Confidences d'un homme en quête de cohérence — Thierry Janssen — Les Liens qui libèrent, 2012

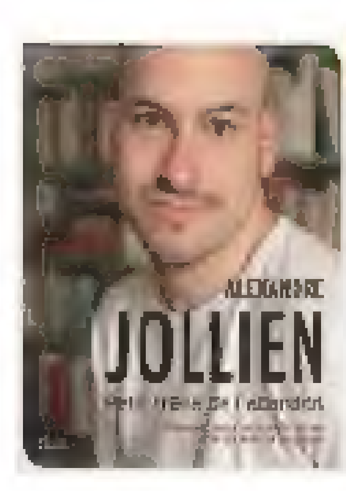


SPIRITUALITÉ

1 L'Âme du monde — Frédéric Lenoir — NiL, 2012

2 Petit Traité de vie intérieure — Frédéric Lenoir — Plon, 2010

3 Au diable la tiédeur — Michel-Marie Zanotti-Sorkine — Robert Laffont, 2012

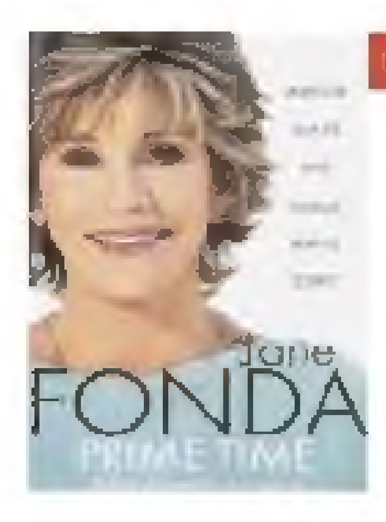


PHILOSOPHIE

1 Petit Traité de l'abandon — Alexandre Jollien — Seuil, 2012

2 Rendre la raison populaire — Michel Onfray — Autrement, 2012

3 Diderot ou le Bonheur de penser — Jacques Attali — Fayard, 2012



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1 Prime Time, profitez pleinement de toute votre vie — Jane Fonda — Plon, 2012

2 Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition — Alain Delabos — Albin Michel, 2012

3 Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi — Michel Odoul — Albin Michel, 2002



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1 Le Secret — Rhonda Byrne — Un Monde différent, 2008

2 Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même — Lise Bourbeau — ETC, 2002

3 J'arrête de râler ! — Christine Lewicki — Eyrolles, 2011

COMMANDEZ VITE VOS RELIURES PSYCHOLOGIES

1 reliure : 12 € • 2 reliures : 20 €
3 reliures : 27 €



BON DE COMMANDE
à retourner à VPC Psychologies
BP 70004
59718 Lille Cedex 9

☑ Oui, je commande GV324

○ 1 reliure PSYCHOLOGIES au prix unitaire de 12 €*
○ 2 reliures PSYCHOLOGIES au prix de 20 €* au lieu de ~~24 €~~
○ 3 reliures PSYCHOLOGIES au prix de 27 €* au lieu de ~~36 €~~

Une reliure contient 6 numéros (291 x 220 x 50 mm)
Je joins mon règlement par chèque bancaire à l'ordre de PSYCHOLOGIES.

❏ Mlle ❏ Mme ❏ M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Portable

E-mail

Attention : offre réservée à la France métropolitaine et valable jusqu'au 31 janvier 2013.
* Frais d'expédition inclus.
Conformément à la loi Informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant.
RCS NANTERRE 326 929 528.



Humoriste sur scène (au théâtre du Palais-Royal jusqu'au 4 janvier), Anne Roumanoff est également chroniqueuse à la radio (Europe 1). Son spectacle Anne Roumanoff, le meilleur *est sorti en coffret de 3 DVD (France Télévisions Éditions).*



LE JOUR OÙ…

“J'ai reçu le baptême”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Anne Roumanoff.**

Elle commence par vous dire « non ». « Ma vie spirituelle me regarde, je n'ai aucune envie de la voir étalée dans les journaux. » On ose insister, on argumente sur le fait que ses paroles pourront peut-être devenir un petit éclat de lumière pour d'autres… Elle vous regarde intensément, on craint de se faire « virer » ! Et puis, dans un joli sourire, elle finit par vous raconter – « juste un peu ! » – cette nuit de Pâques où, en 2011, elle a choisi de recevoir le baptême.

« Ma famille est d'origine juive, mais nous n'étions pas pratiquants. Mes parents s'intéressaient plutôt aux sagesses orientales. Ils étaient proches de Swâmi Prajnânpad et d'Arnaud Desjardins, que, enfant, j'ai bien connu. Moi, depuis l'adolescence, je me sentais mal à l'aise de ne pas appartenir à une communauté religieuse. Au lycée, il y avait les catholiques qui partaient en week-end à l'aumônerie, et les juifs qui faisaient plein de soirées où ils avaient l'air de beaucoup s'amuser. Moi, je ne me sentais pas tout à fait juive et pas du tout catholique. Lorsque je me suis mariée, j'ai commencé à accompagner mon époux à la messe. C'est important pour lui. Je m'y sentais bien, mais j'avais la sensation d'être une catholique clandestine ! »

En 2009, Anne assiste au baptême d'une adolescente, amie de la famille. Elle est touchée. « C'était simple et très émouvant. Il émanait beaucoup d'amour de cette célébration. C'est ce jour-là que j'ai commencé à me décider. Mais j'avais une réticence par rapport à mes origines. La peur de trahir ma grand-mère maternelle. »

Cette situation aurait sans doute pu se poursuivre. C'était compter sans ce dîner chez des amis à Montmartre auquel assiste le curé de la paroisse, Marc Lambret. Anne y dévoile, à demi-mot, son propre questionnement. La conversation se prolonge… La décision devient, au fil des jours, comme une « évidence ». L'artiste continue son dialogue avec le prêtre. Puis elle fait une retraite dans un monastère, dans l'attente de cette nuit pascale.

Secrète, elle n'en dira pas beaucoup plus, refusant énergiquement que cette histoire intime devienne un élément médiatique. « Je ne cherche ni à cacher ni à mettre en avant mon itinéraire de croyante. C'est très personnel tout ça. » Quelques mots, tout au plus. « Ce soir-là, j'ai été envahie d'une grande paix. Le plus joli mot du christianisme est celui de réconciliation. Nous avons tous le secret désir de nous laisser réconcilier avec nous-mêmes. J'aime cette phrase : “Pardonnez nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés.” » De la prière, elle confie qu'elle est d'abord « un moment intense de silence ». De Noël, qu'elle apprécie la messe de minuit, à cause de l'atmosphère si particulière. Puis Anne Roumanoff jette un œil au magnétophone… et vous fait comprendre qu'une question de plus serait une question de trop. « On ne nous dit pas tout ! » Respect… BERTRAND RÉVILLION

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).

Cassegrain

"Mes Haricots Verts extra-fins, quelle ligne, quelle finesse !"

Existe en 3 formats*



Cassegrain,
une autre idée du légume.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



LANCÔME
PARIS
Trésor
Le parfum des instants précieux
Trésor
LANCÔME
Penélope Cruz